

## Birkenbihl©-Konfliktlösungsstrategien

„Immer dann, wenn das Reptil in uns aufgewacht ist, lautet unsere „Strategie“ Kampf oder Flucht. Außer wir wissen um diese Mechanismen und können lernen, sie in den Griff zu bekommen.“

„Let's agree to differ?“ Vera F. Birkenbihl hat den Begriff der „Zweinigung“ kreiert. Was er bedeutet, wofür er steht und wie er uns in der Realität in Konfliktsituationen (sowohl in eigenen als auch in solchen, wo wir als neutrale Person – TrainerIn, Coach, MediatorIn) helfen kann, zu einer Lösung zu kommen, die für alle Beteiligten passt – das lernst du in unserem Konfliktlösungstraining.



„Im Zweifelsfall gar nichts sagen, lieber erst einmal was fragen!“ Natürlich ist die wichtigste Interventionstechnik eines erfolgreichen Konfliktlösungsgesprächs das lösungsorientierte Fragen - ressourcenorientiert, zirkulär, skalierend, systemisch. Diese Techniken werden wir gemeinsam mit der Logik des Fragens, aber auch gleichzeitig mit den konfliktlösenden Antworttechniken in verschiedenen Übungssituationen trainiert. Techniken sind erlernbar. Aber jede Fähigkeit, die man erlernen will, muss geübt werden. Das heißt, dieser Tag wird zahlreiche Möglichkeiten fürs Training bieten.

Viel Augenmerk legen wir an diesem Tag auf die klassischen „Reinfaller“ – die „unauffälligen Kommunikationsmuster“ in Konfliktsituationen, die uns keinen Schritt zur Lösung bringen – lass dich überraschen, ob du eines dieser Muster an dir selbst erkennst?!

### Inhalte des Trainings:

- ▶ Biologische und psychologische Mechanismen in der Konflikt-Situation – Umgang mit Reptiliengehirn & Co
- ▶ Sensibilisierung der eigenen Beobachtungskriterien anhand spezifischer Konfliktübungssituationen
- ▶ Training der eigenen Wahrnehmung der einzelnen Bedürfnisse hinter einer scheinbar rationalen Konfliktsituation
- ▶ Möglichkeiten von Kompromissen als Lösungsprozess
- ▶ Erfolgreiche Strategien in der Verhandlungssituation
- ▶ Experimente, Spiele, zahlreiche Fallbeispiele zur Übung

„Wenn das Denkhirn durch Hormone oder Emotionen (teilweise) ausgeschaltet ist, dann kann man eben in diesem Augenblick nicht sachlich denken, zuhören, fragen oder argumentieren.“ Aber diesen Zustand können wir bewusst durch Technik ändern!

## Termine und Orte

14.10.18	Graz
11.05.18	Berlin
07.12.18	Hamburg