

## KONFLIKTE ALS ENTWICKLUNGSCHANCE

Nicht jeder Konflikt ist ein Problem. Aber jeder Konflikt zeigt etwas. Manchmal ist es ein Bedürfnis. Manchmal eine Grenze. Und manchmal ein alter Schmerz, der durch eine kleine Situation aufbricht.

Diese PDF lädt dich ein, den Blick zu verändern:

- ◆ vom Ärger zur Einsicht
- ◆ vom Streit zur Klarheit
- ◆ vom Muster zur Möglichkeit







Platz für Notizen:

„Wenn ich ehrlich bin, merke ich in Konflikten oft ...“

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

# VOM REAGIEREN ZUM VERSTEHEN



Ein kleiner Perspektivwechsel:

- Was will mir der Konflikt zeigen?
- Was könnte der andere Mensch (auch) fühlen?
- Was braucht die Situation nicht nur ich?

Manchmal verändert sich der Konflikt nicht. Aber du.

## Dein nächster Schritt

### **Impulse zur Umsetzung:**

- Ein Gespräch führen, ohne sofort zu bewerten
- Den Konflikt aufschreiben: Was ist passiert und was habe ich gefühlt?
- Eine Pause einbauen vor einer emotionalen Reaktion



Platz für Notizen:

„Ich nehme mit, dass ich beim nächsten Konflikt ...“

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~