

Von der Konfrontation zur Verständigung

💛 Von der Konfrontation zur Verständigung
Ein Übungsblatt für Gesprächsklarheit und neue Verbindung



Einleitung

Nicht jeder Konflikt wird zur Lösung. Aber fast jeder kann zu mehr Verständnis führen wenn wir aufhören, nur zu argumentieren, und anfangen, wieder zuzuhören.

Diese PDF begleitet dich dabei, in angespannten Gesprächen deine innere Klarheit zu bewahren und einen echten Dialog zu ermöglichen auch wenn es vorher laut oder verletzend wurde.

01

Was steht wirklich hinter der Konfrontation?

● Reflektionsfragen:

- Was will ich mit meinem Standpunkt eigentlich erreichen?
- Welche Emotion (z. B. Enttäuschung, Angst, Frustration) steckt darunter?
- Was ist mir wirklich wichtig jenseits vom Rechthaben?

💬 Impuls:

Konflikte zeigen oft ein unerfülltes Bedürfnis. Wenn du es erkennst, entsteht Raum für Verständigung.



02

Die Haltung der Verständigung

- ✓ Ich spreche, um mich mitzuteilen nicht um zu überzeugen.
- ✓ Ich höre zu, um zu verstehen nicht um zu antworten.
- ✓ Ich bin bereit, auch mein eigenes Bild zu überprüfen.

03

Verständigungsübung 3 Schritte

Innere Klarheit (vor dem Gespräch):

- Was ist mein Wunsch für dieses Gespräch?
- Was will ich nicht mehr und was stattdessen?

Der Einstiegssatz:

💬 Beispiel:

„Ich merke, dass zwischen uns etwas festgefahren ist. Und ich möchte versuchen, besser zu verstehen, was dich bewegt wenn du magst.“

Gemeinsam klären:

- Was war mein Anteil an der Spannung?
- Was wünsche ich mir künftig konkret & realistisch?

Verständigung ist kein Konsens.
Aber sie schafft Verbindung, wo vorher nur Reibung war.
Denn oft geht es weniger darum, dass alle gleich denken
sondern dass sich alle gehörtzt fühlen.

