



SELBSTERKUNDUNG

Konflikte-Kompass

Navigation durch die Ausstellung

Für Familien

www.dasa-dortmund.de

mit
Stress-
Skala

und
Bedürfnisse-
Rad



Begegne
Wolf und
Giraffe

Zum Mitmachen

Ey, was soll das?!

Konflikte kommen in den besten Familien vor.
Und wahrscheinlich auch bei euch.

Zank,
Stress,
Stunk,
Hohn,...

In der Ausstellung zeigen wir, wie ein Streit entsteht und wie wichtig Auseinandersetzungen für die Gesellschaft sind.

Für Familien gibt es einige besonders interessante Stationen. Dieses Kartenset soll euch durch die Ausstellung navigieren, damit ihr die Mitmach-Angebote besser findet.

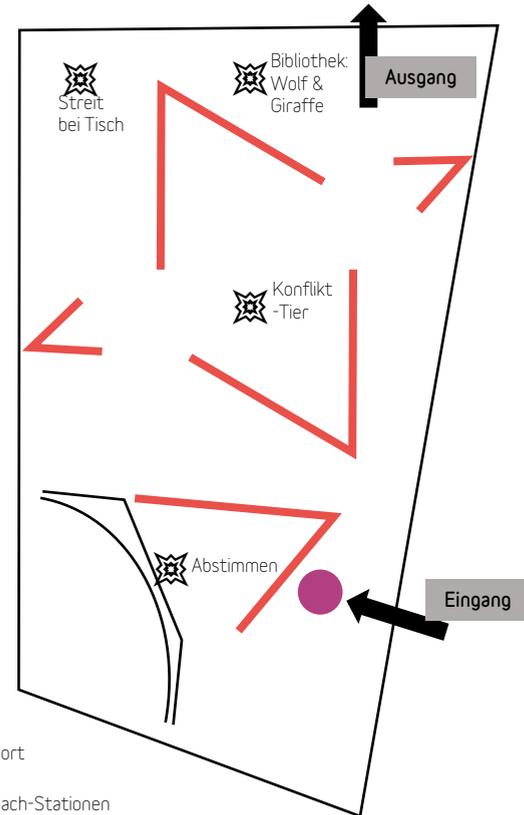
Lernt gemeinsam

- wie ihr im Streit einen kühlen Kopf bewahrt,
- welche Rolle Bedürfnisse spielen, wenn es einmal hitzig wird und
- wie ihr eine gute Lösung für alle findet.

Die ersten zwei Karten sind eure „Basiskarten“. Ihr werdet sie während der Erkundungstour noch brauchen.

Viel Spaß beim Zanken, Zoffen, Fetzen, ...

Konflikte-Schatzkarte



Bedürfnisse-Rad

Auf der Rückseite findet ihr ein Bedürfnisse-Rad.

Ihr werdet es auf eurer Erkundungstour noch brauchen.



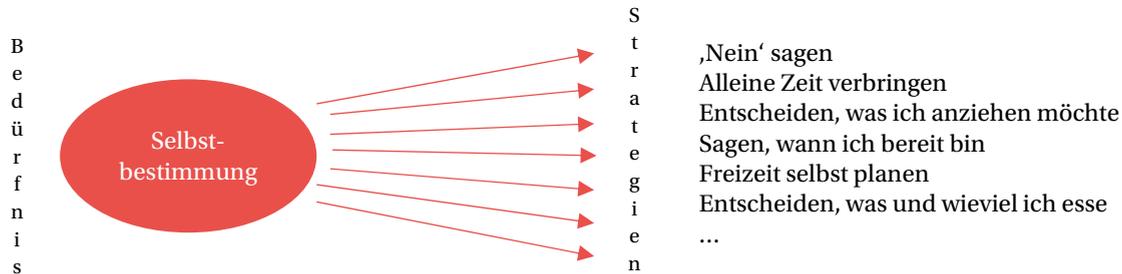
Wofür ein Bedürfnisse-Rad?

Es zeigt uns verschiedene Bedürfnisse, die Menschen haben.

In der *Gewaltfreien Kommunikation (GFK)* gehen wir davon aus, dass hinter jeder Handlung ein Bedürfnis steckt.

Wenn wir in einem Konflikt verstehen, um welche Bedürfnisse es geht, wird das Finden einer guten Lösung für alle viel einfacher.

Bedürfnisse sind nicht an eine bestimmte Handlung gebunden. Darum gibt es viele verschiedene Strategien, um ein Bedürfnis zu erfüllen. Zum Beispiel:



Bedürfnisse-Rad: Das sind typische Bedürfnisse

Sicherheit

- Ordnung
- Sinn
- Klarheit / Verstehen

Verbunden-Sein

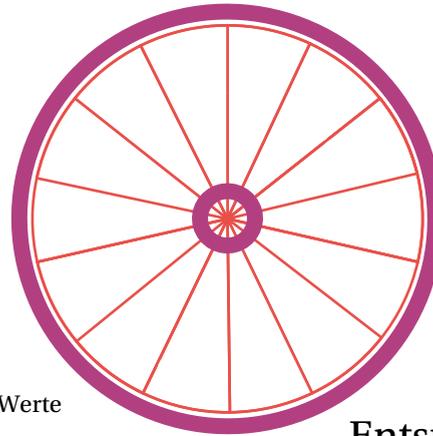
- Nähe, Liebe
- Dazu-Gehören
- Wahrgenommen-Werden / Wertschätzung
- Unterstützung / Entlastung / Hilfe

Selbstbestimmt-Sein

- Selbstbestimmung
- (d.h. Selber entscheiden)
- Persönliche Überzeugung / eigene Werte
- Selbstwert

Entspannt-Sein

- Ruhe
- Spaß, Unterhaltung
- Körperliches Wohlbefinden (z.B. Schlafen, Essen, Schmerzfreiheit)



Mehr
Konflikte und Bedürfnisse

Stress-Skala

Auf der Rückseite findet ihr eine Stress-Skala.

Ihr könnt sie im Alltag weiterverwenden.



Nutzt diese Karte
beim nächsten
Streit!

Was ist eine Stress-Skala?

Diese Stressskala kann helfen einzuschätzen, ob eine friedliche Konfliktklärung gerade möglich ist.

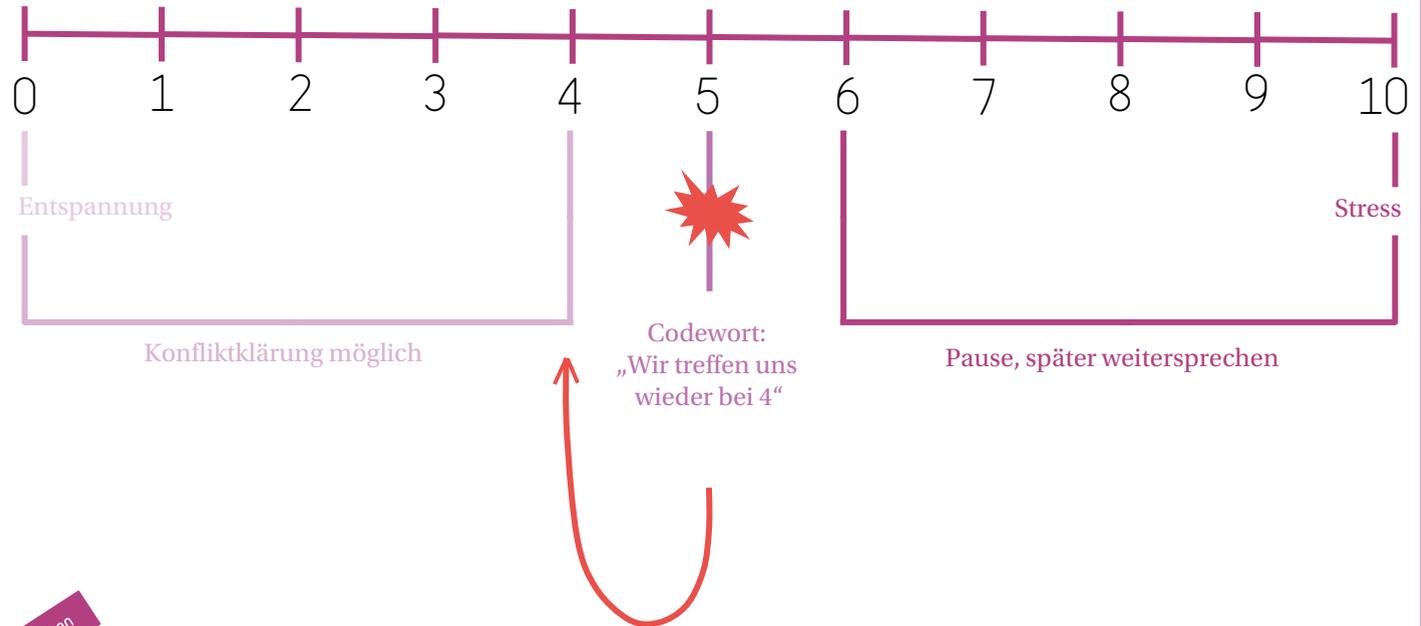
Wenn der Stress und die Anspannung bei einem Streit zu hoch sind, hilft es manchmal, erst eine Pause zu machen und sich gut um sich selbst zu kümmern.

Mit etwas Abstand fällt die Konfliktklärung oft leichter. Das geht zum Beispiel mit Ausruhen, Bewegung, Essen, Spielen, mit jemand anderen sprechen usw.

Manche Familien nutzen ein „Codewort“. Wenn das Wort gesagt wird, gehen die Streitenden erst einmal auseinander – und sprechen sich später wieder, wenn sie sich dazu bereit fühlen.

Basiskarte 2

Stress-Skala



Zum Mitmachen

Unser (neues) Codewort lautet: _____

Gewaltfreie Kommunikation: Sprich mit Wolf und Giraffe

Was ist GFK?

Die *Gewaltfreie Kommunikation (GFK)* ist ein Ansatz, um Konflikte auf friedliche Weise zu lösen, ohne dass jemand nachgeben muss: Durch eine Sprache die sagt, was Menschen fühlen und brauchen. Denn wenn wir das verstehen, fällt es leichter, eine gute Lösung für alle zu finden.

Um den Unterschied von der alltäglichen Konfliktsprache und der GFK zu zeigen, werden oft Wolf und Giraffe verwendet.

Der Wolf spricht in Urteilen, Befehlen, Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfen, weil er es so gelernt hat und weil er keinen anderen Weg kennt, seine Bedürfnisse zu erfüllen.

Die Giraffe hört und sieht nur Gefühle und Bedürfnisse, auch wenn sie die Urteile eines Wolfes hört. Sie versteht mit ihrem Herzen, was sie selbst fühlt und braucht und was ihr Gegenüber fühlt. Sie weiß, dass alle Bedürfnisse wichtig sind. Und mit diesem Überblick kann sie kreativ werden und Lösungen finden, die für alle gut sind.

Als Hilfe, gibt es die vier Schritte, an denen wichtige Unterscheidungen deutlich werden:



Beobachtung (statt Bewertung)

Gefühl (statt Gedanken)

Bedürfnis (statt Strategie)

Bitte (statt Forderung)

Wenn Wölfe streiten ...

„Ich hab’s schon dreimal gesagt: Es ist Schlafenzeit, du gehst jetzt sofort ins Bett.“

„Ich will aber nicht ins Bett! Immer willst du alles bestimmen.“



Markiere

Urteile, indem du sie durchstreichst.

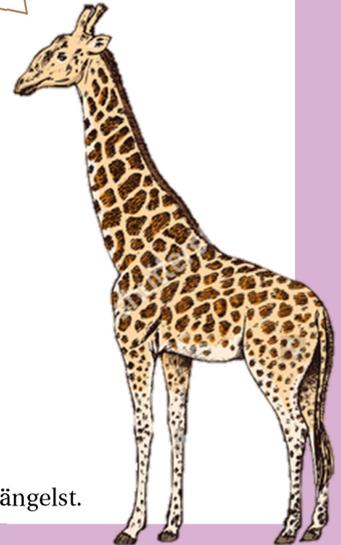
Befehle, indem du sie umkreist.

und Giraffen verstehen ...



„Ich bin wirklich müde und brauche Ruhe. Außerdem will ich sicher sein, dass du morgen ausgeschlafen bist.“

Bist du sauer, weil du selbst entscheiden willst, wann du schlafen gehst?



Markiere

Gefühl, indem du sie unterstreichst.

Bedürfnisse, indem du sie unterschlängelst.

Ort: Streit bei Tisch

Mäuschen beim Tischgespräch

Setzt euch an den Tisch und hört dem Monolog auf dem Bildschirm zu.
Hört genau hin, welche Bedürfnisse sich hinter den Worten der sprechenden Person verbergen.

Oft steht ein Bedürfnis im Vordergrund. Welches genau, das ist abhängig von der Situation und der Persönlichkeit der sprechenden Person.

Zum Beispiel:

„Hör auf zu schaukeln!“

Zum Mitmachen

Überlegt gemeinsam: Welche Bedürfnisse hat die sprechende Person und was wünscht sich die kippelnde Person?

Sprechende Person: _____.

Kippelnde Person: _____.



Nehmt das
Bedürfnisse-
Rad zur Hilfe

Ort: Streit bei Tisch, Interpretation der Aussage: „Hör auf zu schaukeln!“

Bedürfnisse der Sprechenden Person

Möglichkeit 1

Die Sprechende Person ist **ungehalten**, weil ihrer Ansicht nach am Küchentisch nicht geschaukelt wird.

Das ist eine Strategie, um **Ordnung** bei Tisch herzustellen und eine Verbindung zu Traditionen aufrecht zu erhalten. Damit erfüllt sich die Sprechende Person das Bedürfnis, zu dieser Tradition **dazuzugehören**.

Möglichkeit 2

Die Sprechende Person ist **besorgt**, dass sich die Kippelnde Person verletzt. Ihr geht es um **Sicherheit, Schutz und Fürsorge**.

Möglichkeit 3

Die Sprechende Person ist **genervt** von dem Trubel des Tages, sie hat ein **Bedürfnis nach Ruhe**.

♥ Gefühl
♥ Bedürfnis

Nehmt das
Bedürfnisse-
Rad zur Hilfe

Bedürfnisse der Kippelnden Person

Möglichkeit 1

Die Kippelnde Person ist **ungeduldig**, weil sie **Hunger** hat oder **Bewegung** braucht.

Möglichkeit 2

Die Kippelnde Person **empfindet Freude** am Kippen, was ihrem **Bedürfnis nach Spiel** nachkommt.

Möglichkeit 3

Die Kippelnde Person ist **angespannt**, weil sie **wahrgenommen werden** will.

Welche Gefühle und Bedürfnisse werden in folgenden Sätzen deutlich? Sucht euch eine Aussage aus.

- Der Essplatz ist kein Spielplatz.
- Mit vollem Mund wird nicht gesprochen!
- Das ist deine Entscheidung, natürlich, ich will mich auch gar nicht einmischen.

Zum Mitmachen

*Spiegelfolie

Sag's mal, ohne zu reden

Zum Mitmachen



Setzt euch gemeinsam an den Tisch.

Zeige deinen Begleiter*innen folgende Gefühle.
Nutze dafür ausschließlich deine Mimik – sprechen ist nicht erlaubt.

- Freude
- Trauer
- Angst
- Liebe
- Wut
- Überraschung
- Ekel
- Verwirrung

Welche Emotion haben deine Begleiter*innen erkannt und welche nicht?

Sag's mal, ohne zu reden

Alle Gefühle sind wichtig.

Aber warum haben wir überhaupt Gefühle?

Sie sind wie Hinweisschilder, die uns unsere Bedürfnisse zeigen.

Angenehme Gefühle weisen darauf hin, dass Bedürfnisse erfüllt sind: Wir freuen uns, sind dankbar oder glücklich, vielleicht, weil unsere Freund*innen uns bei einer Aufgabe geholfen haben.

Unsere Bedürfnisse nach Unterstützung und Dazu-Gehören sind dadurch erfüllt worden.

Unangenehme Gefühle weisen auf unerfüllte Bedürfnisse hin:

Etwas stimmt nicht oder fehlt uns.

Wir fühlen uns zum Beispiel traurig, weil wir uns auf einen Ausflug gefreut hatten und der ausfällt.

Wahrscheinlich ist unser Bedürfnis nach Spaß und Freude nicht erfüllt.

Einige Gefühle fühlen sich nicht schön an.

Trotzdem brauchen wir sie, sonst würden wir unsere Bedürfnisse nicht bemerken und erfüllen können.

Manchmal tut es gut, mit einem unangenehmen Gefühl nicht allein zu sein.

Dann benötigen wir keine Lösung, sondern nur einen lieben Menschen, der sieht, wie es uns geht und was wir brauchen.

