



SELBSTERKUNDUNG

Konflikte-Kompass

Zusatzmaterial

Für Familien

www.dasa-dortmund.de

Ey, was soll das Zusatzmaterial?!

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



Dieses Material ergänzt den Konflikte-Kompass, den ihr bei eurem Besuch der Ausstellung „Konflikte“ in der DASA kostenfrei nutzen könnt.

Auf den nächsten Seiten findet ihr ein paar Konflikt-Situationen. In der *Gewaltfreien Kommunikation (GFK)* wird oft von der ‚Wolf und Giraffen-Sprache‘ gesprochen. Wölfe reden in Urteilen und Befehlen, Giraffen übersetzen in Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse.

Wir wollen ebenfalls ‚Bedürfnis-Ohren‘ aufsetzen und schauen, wie sich eine gute Lösung für alle finden lässt.

Wir wünschen viel Inspiration beim Lesen der Beispiele!

Unsere Anmerkung:

Die Beispiele hören sich oft unnatürlich an. Vor allem Kinder drücken sich nicht auf diese Weise aus. Die Beispiele sind nicht als Vorschlag gedacht, was man sagen könnte, sondern als Übersetzungshilfe, welche Bedürfnisse hinter manchen Konflikten stecken.

Das Ziel in der GFK ist eine gute Beziehung und die Berücksichtigung aller Bedürfnisse.

Beispiel 1) Schlafen gehen

Ich hab's schon dreimal gesagt: Es ist Schlafenszeit (**Urteil**), du gehst jetzt sofort ins Bett (**Befehl**).

Ich will aber nicht ins Bett! Immer willst du alles bestimmen (**Urteil**).



Mit Bedürfnis-Ohren

Ich bin wirklich müde (**Gefühl**) und brauche Ruhe (**Bedürfnis**). Außerdem will ich sicher sein, dass du morgen ausgeschlafen bist (**Bedürfnis: Fürsorge**).

Ich bin noch gar nicht müde (**Gefühl**) und ich will selbst entscheiden (**Bedürfnis**), wann ich schlafen gehe.

oder

Ich fühle mich alleine (**Gefühl**) und will noch bei euch bleiben (**Bedürfnis: Nähe, Zugehörigkeit**).



Wie können nun alle Bedürfnisse erfüllt werden?

Bedürfnisse große Giraffe:

- Ruhe
- Fürsorge: Genug Schlaf bei der kleinen Giraffe

Bedürfnisse kleine Giraffe:

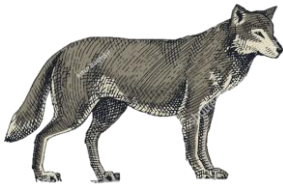
- Selbstbestimmung
- Nähe/Zugehörigkeit

Mögliche Begegnungsstrategien:

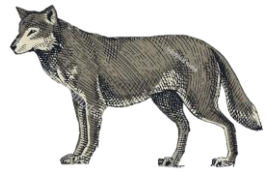
- Kind macht sich schon bettfertig und spielt noch leise im Zimmer, bis es müde ist, Elternteil kann sich im anderen Zimmer ausruhen.
- Evtl. Verabredung, dass Elternteil nach 20 Minuten nochmal fragt: Bist du jetzt müde? Damit das Bedürfnis nach Fürsorge erfüllt ist.

Beispiel 2) Aufräumen

Schon wieder
liegt hier alles
herum
(Urteil)!



Sobald ich
nach Hause
komme, werde
ich nur
angemeckert
(Urteil).



Wenn ich sehe, dass hier
Sachen im Raum verteilt sind
(Beobachtung) bin ich frustriert
(Gefühl). Weil ich
Unterstützung brauche
(Bedürfnis).

Würdest du gleich deine
Sachen aus den
Gemeinschaftsräumen
wegräumen (Handlungsbitte)?

Mit
Bedürfnis-
Ohren



Wenn ich dich das sagen
höre: „Schon wieder liegt
hier alles rum!“
(Beobachtung)
bin ich traurig (Gefühl),
weil ich Wertschätzung
und Zuwendung brauche
(Bedürfnis).
Wie geht es dir, wenn du
das hörst
(Beziehungsbitte)?



Wie können nun alle Bedürfnisse erfüllt werden?

Bedürfnisse Person 1:

- Ordnung
- Unterstützung

Bedürfnisse Person 2:

- Selbstbestimmung
- Nähe/Zugehörigkeit

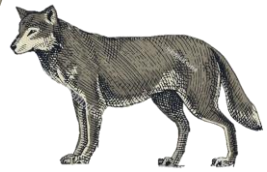
Mögliche Begegnungsstrategien:

- Gemeinsam ein Ritual überlegen beim Nachhause kommen, das Wertschätzung, Zuwendung und Unterstützung erfüllt, z.B. erst 10 Minuten reden, kuscheln, spielen, dann Aufräumlied anmachen und Sachen wegräumen.
- Andere Ideen für Unterstützung überlegen: Kann Person 2 etwas anderes machen, das ihr leichter fällt, was auch Person 1 unterstützt? Kann Person 1 woanders Unterstützung bekommen?

Beispiel 3) Kind will sich nicht anziehen

Nein, nein,
nein,
neeeeein!!

Wir müssen
jetzt los, hör auf
mit dem
Theater
(Urteil).



Wenn du mir die Jacke
anziehst, obwohl ich ‚nein‘ sage
(Beobachtung) bin ich wütend
und hilflos (Gefühl). Weil ich
selber entscheiden möchte
(Bedürfnis).

Würdest du dir anhören, aus
welchem Grund ich ‚nein‘ sage
(Bitte)?



Wenn du anfängst zu
schreien, wenn wir
losmüssen
(Beobachtung)
bin ich gestresst und
frustriert (Gefühl), weil
es mir wichtig ist,
pünktlich zu kommen
(Bedürfnis)
und ich Leichtigkeit
brauche (Bedürfnis).



Mit
Bedürfnis-
Ohren

Wie können nun alle Bedürfnisse erfüllt werden?

Bedürfnis kleine Giraffe:

- Selbstbestimmung

Bedürfnisse große Giraffe:

- Leichtigkeit
- Leben nach eigenen Werten

Mögliche Begegnungsstrategien:

- Mit Kind zusammen überlegen: Wieso sagt es ‚Nein‘? Was würde helfen?
Z.B. Zeitfenster einräumen: „Sagst du mir Bescheid, wenn du bereit zum Jacke anziehen bist?“
- Jacke noch auslassen und draußen anziehen (vielleicht war es drinnen noch zu warm).
- Gibt es andere Lebensbereiche, in denen mehr Leichtigkeit, Selbstbestimmung und nach den eigenen Werten leben möglich ist? (z.B. Kind morgens mehr Dinge entscheiden lassen).
- Mit Verabredungen offene Ankunftszeit vereinbaren um nicht „unpünktlich“ zu sein.