

AB: Mit Konflikten umgehen

AES 9

- ① Durch die Wahl der Strategien wird der Ausgang des Geschehen maßgeblich beeinflusst. Fülle die Tabelle mit dem jeweiligen Vorgehen und den möglichen Folgen für Sieger und Verlierer eines Konflikts aus. Du benötigst dafür die **INFO: Mit Konflikten umgehen**.

Strategie	Vorgehen	Folgen
Kampf		Sieger: Verlierer:
Flucht		Sieger: Verlierer:
Regeln		Sieger: Verlierer:
Aushandeln		Sieger: Verlierer:

Es gibt unterschiedliche Konfliktlösestrategien. Manche Menschen bevorzugen allerdings immer die gleichen Strategien und wundern sich manchmal, warum Konflikte eskalieren.

- ② Welche Strategie wendest du unbewusst häufig an?
- ☐ Kampf
 - ☐ Flucht
 - ☐ Gesetze
 - ☐ Aushandeln
- ③ Welche Strategie führt auf beiden Seiten zur meisten Zufriedenheit?
- ☐ Kampf
 - ☐ Flucht
 - ☐ Gesetze
 - ☐ Aushandeln





AB: Mit Konflikten umgehen

AES 9

- ④ Wähle einen der Konflikte aus, indem du ihn umkreist und spiele die verschiedenen Strategien durch. Was passiert?

KAMPF:

Eine Freundin verbreitet Gerüchte über dich.

FLUCHT:

Dein Freund hat dich belogen.

REGELN:

Deine Mutter lässt dich nicht auf eine Party.

AUSHANDELN:

1. Standpunkte klären:
2. Nachfragen:
3. Lösungsangebot:
4. Gemeinsame Lösung formulieren:

- ⑤ Menschen neigen in Konfliktsituationen häufig zur Flucht oder zum Kampf, obwohl sie wissen, dass Aushandeln die bessere Lösung ist. Warum denkst du, ist das so? Schreibe deine Vermutungen auf. Denke auch an Prägungen in der **Kindheit** und **Kompetenzen**, die man für das Aushandeln benötigt.

