



do care! – Praxishilfen:
Ihr Infoletter für
mehr Wohlbefinden im Job.



Dr. Anne Katrin Matyssek

do care!
Reichswaldallee 2
40472 Düsseldorf
info@do-care.de
www.do-care.de

9. Ausgabe (20. März 2010)

PERSÖNLICHES: Meine besten Konfliktpräventionstipps

Wer mag schon gern Konflikte?! Also, ich ganz bestimmt nicht. Am liebsten gehe ich ihnen aus dem Weg. Und – frau wird ja älter und macht so ihre Erfahrungen – bis zu einem gewissen Grad finde ich das sogar höchst sinnvoll: Es gar nicht erst so weit kommen lassen.

Konfliktprävention betreiben.

Wenn ich mich höllisch aufrege, zum Beispiel über eine Seminarleiterin, die „meinen“ vor Monaten gebuchten Raum besetzt hält mit den Worten: „WIR sind jetzt aber hier! Und wir waren VOR Ihnen da!“, dann hilft mir tatsächlich (bzw. HAT geholfen – ist schon 2 Wochen her): Mir zu sagen, dass mein Auftauchen für die Frau ein Schock sein musste, dass sie bestimmt noch nicht so viel Erfahrung hat wie ich und deshalb so uncool reagiert hat, dass sie vor ihren Teilnehmenden nicht als schwach dastehen möchte etc. – also das Hineinversetzen ins Gegenüber tut gut.

Mitleid empfinden finde ich auch immer sehr hilfreich, zum Beispiel bei grätzenden Nachbarn, deren Lebensinhalt darin zu bestehen scheint, andere Menschen auf Fehler hinzuweisen und ihnen auf tausend Weisen das Leben schwer zu machen („wir mögen das nicht, wenn hier Autos im Hof stehen“ – es sei denn, die Autos gehören uns selbst). Ich sage mir dann: „Die werde ich nicht mehr ändern (weise Einsicht); so ein beschränktes Leben – mein Haus, mein Hund, meine 30 Meter Gehstrecke pro Tag bis zum Hundestreifen – ist zu bedauernswert, um mich aufzuregen.“ Ist nicht unbedingt sympathisch, dieser Gedanke, aber er holt mich ganz gut „runter“.

Auch sinnvoll: sich klarmachen, der andere kämpft nicht GEGEN mich, sondern FÜR sich. Irgendwelche seiner Bedürfnisse sind unbefriedigt – aus seiner Sicht. Und vielleicht kann ich Wege finden, um dem anderen seine Bedürfnisbefriedigung zu ermöglichen, OHNE dass ich leiden muss (im Fall der Trainerin-Kollegin, die nur 12 Leute in der Gruppe hätte, sah das so aus, dass wir für sie einen anderen, kleinen Raum gefunden haben, so dass „meine 150“ hereinkommen konnten).

Hilft nicht immer, aber oft. Problematisch – und ein Konflikt im eigentlichen Sinne – wird es ja immer erst dann, wenn ich ebenfalls zu den Waffen greife. Aber mit Gandhi-gemäßer Sanftmut das Spiel nicht mitspielen, das ist letztlich schonender für meine Gesundheit, habe ich festgestellt. Die Gewaltfreie Kommunikation – der Ausdruck ist doof, aber der Ansatz der GfK ist höchst wertvoll – nach M. Rosenberg arbeitet ja so: Bedürfnisse erkennen und ansprechen. Sehr anspruchsvoll, finde ich (für mich persönlich manchmal echt zu schwierig), aber in jedem Fall eine große Bereicherung auch für den betrieblichen Alltag.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie es schaffen, Konfliktprävention durch eine wertschätzende Haltung zu betreiben – damit Sie sich kein Magengeschwür ärgern und weiterhin ans Gute im Menschen glauben ...!

Sonnige Zeiten wünscht Ihnen Ihre

Anne Katrin Matyssek 

NEUE BÜCHER:

GESUND FÜHREN – Das Handbuch für schwierige Situationen;
100 Seiten, 18,80 Euro
SELBSTÄNDIG ALS GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN
100 Seiten; 22,90 Euro
DIE ERSTEN 5 CARE-CRACKER (50 Seiten für 5,00 Euro), z.B.
- Mensch, mach' mal Pause!