



Konfliktmanagement- Die Strategie der Problemlösung

Referentin
Christine Mohm

Training Christine Mohm – www.christinemohm.de – training@christinemohm.de

1



zwei Pole

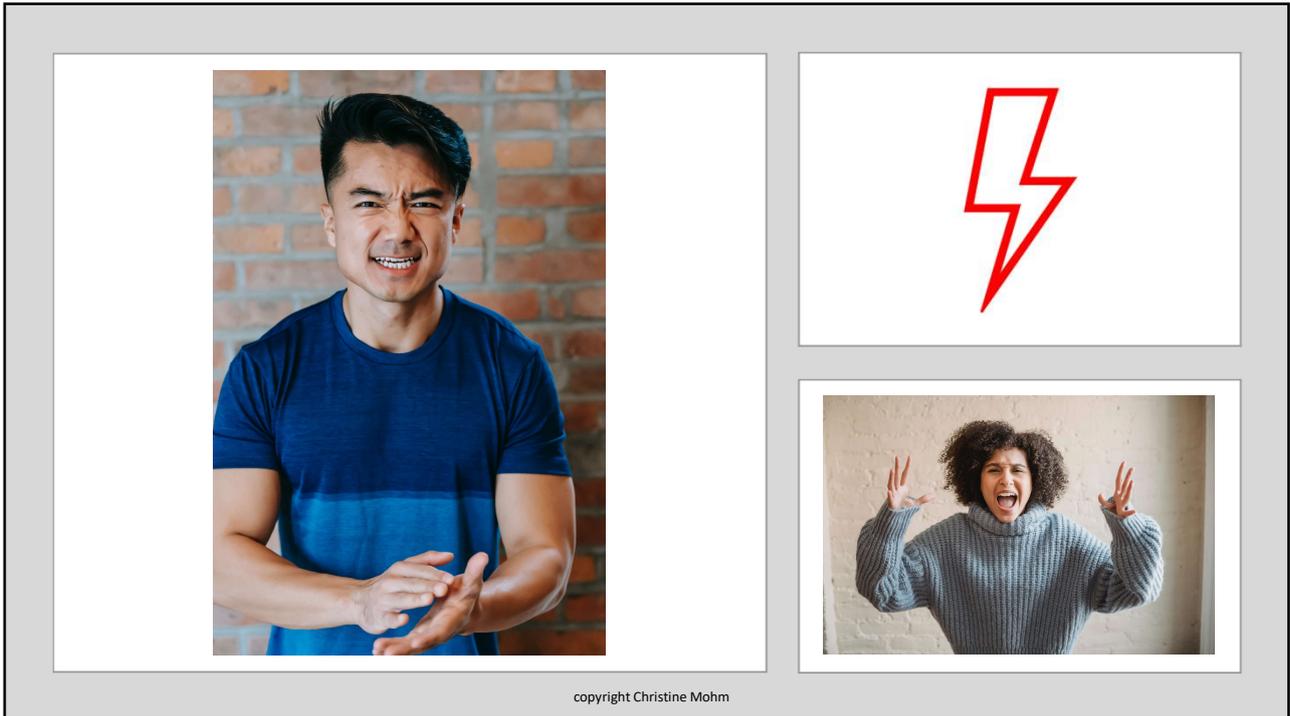
Ich möchte Harmonie
und versuche deswegen
Konflikte zu vermeiden,
nachzugeben oder gar nicht
anzusprechen.



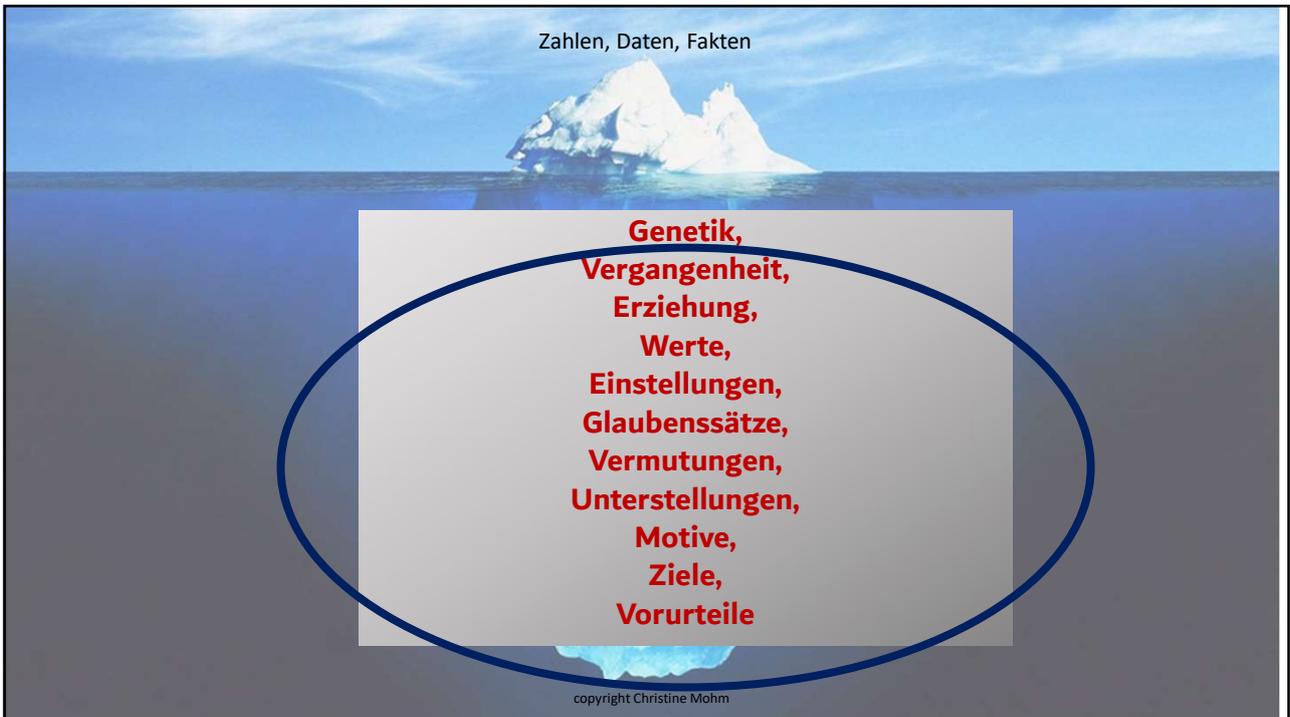
Ich gehe auf Konflikte zu, auch
wenn es unangenehm werden
kann für mich und/oder
andere.

copyright Christine Mohm

2



3



4

...über was wir diskutieren, streiten...

WAS ES ABER WIRKLICH BEDEUTET !

Was uns unbewusst leitet

Was ich **wirklich fühle**
Was **mir wichtig** ist –
An was ich **tief glaube** –
Welche **Werte** ich habe
meine **Einstellung** -
Wie hat mich meine
Vergangenheit geprägt



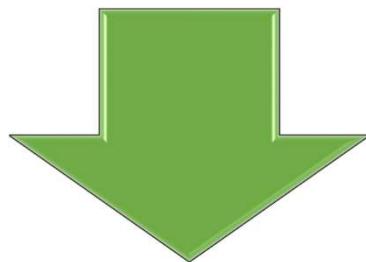
copyright Christine Mohm



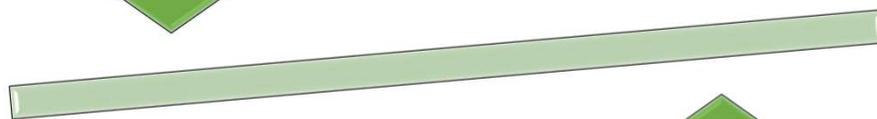
Was uns unbewusst leitet

Was ich **wirklich fühle**
Was **mir wichtig** ist –
An was ich **tief glaube** –
Welche **Werte** ich habe
meine **Einstellung** -
Wie hat mich meine
Vergangenheit geprägt

5



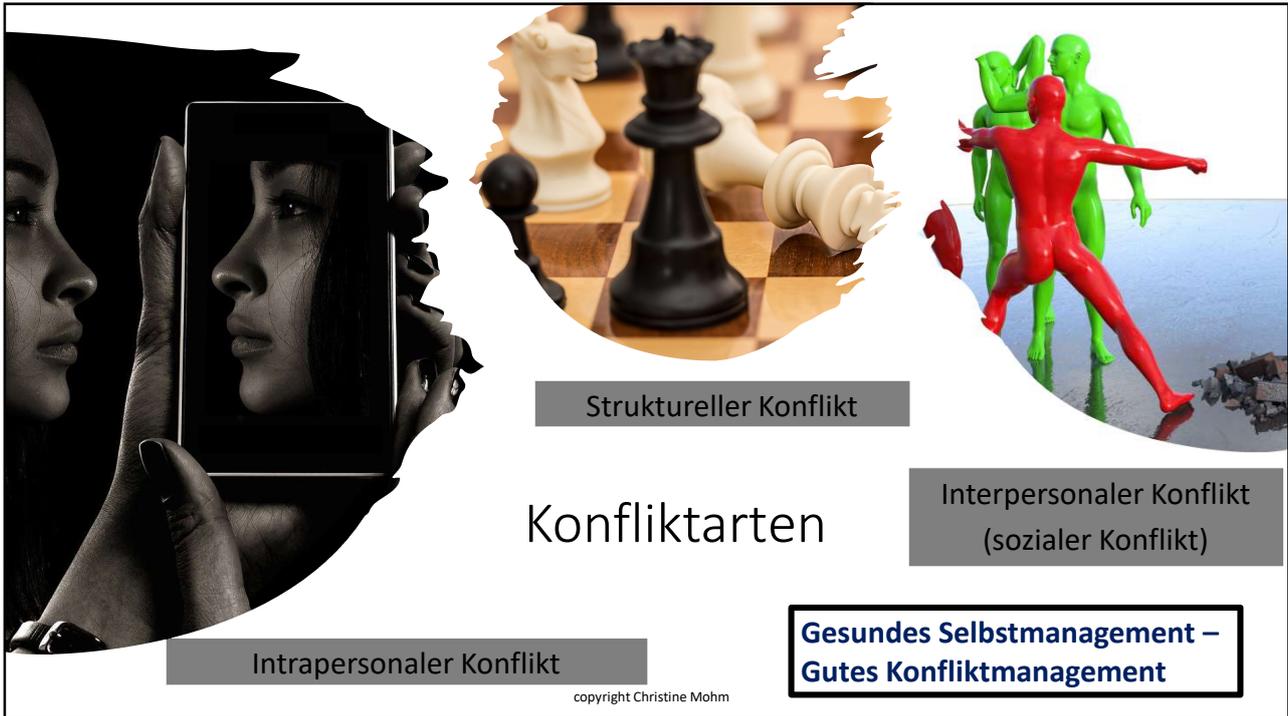
Verbundenheit



Autonomie



6



Intrapersonaler Konflikt

Struktureller Konflikt

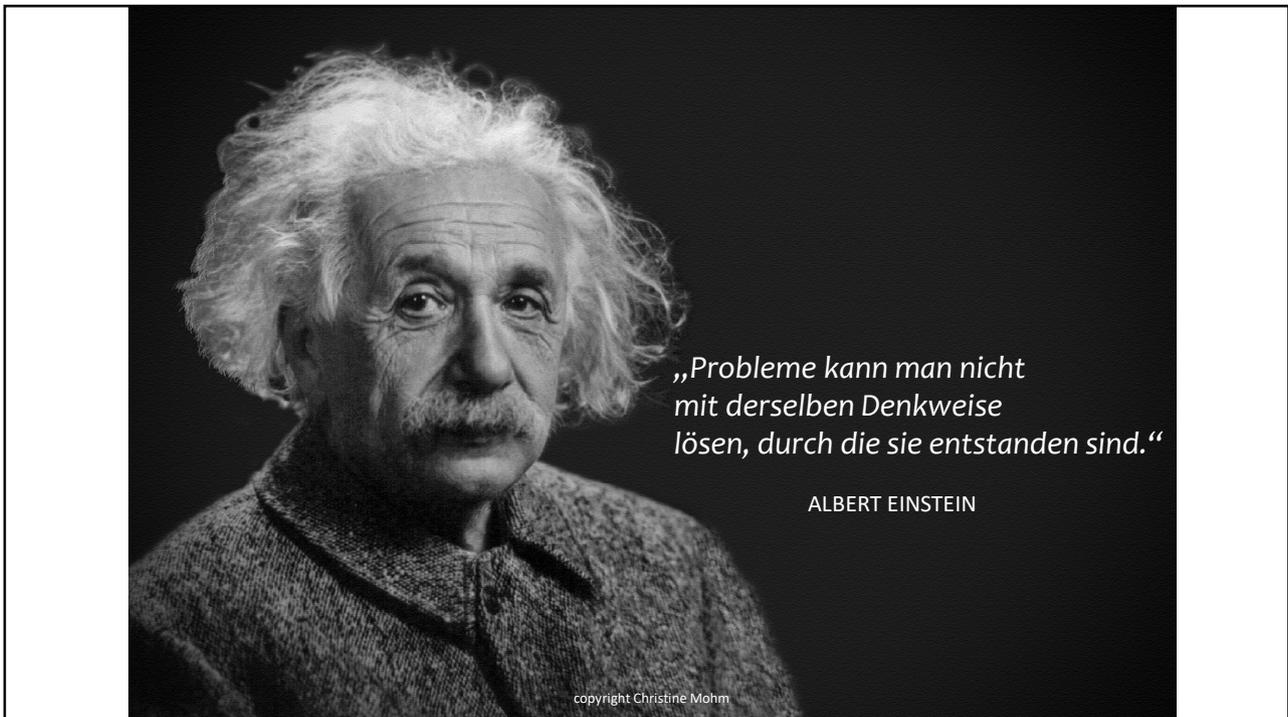
**Interpersonaler Konflikt
(sozialer Konflikt)**

Konfliktarten

**Gesundes Selbstmanagement –
Gutes Konfliktmanagement**

copyright Christine Mohm

7



*„Probleme kann man nicht
mit derselben Denkweise
lösen, durch die sie entstanden sind.“*

ALBERT EINSTEIN

copyright Christine Mohm

8



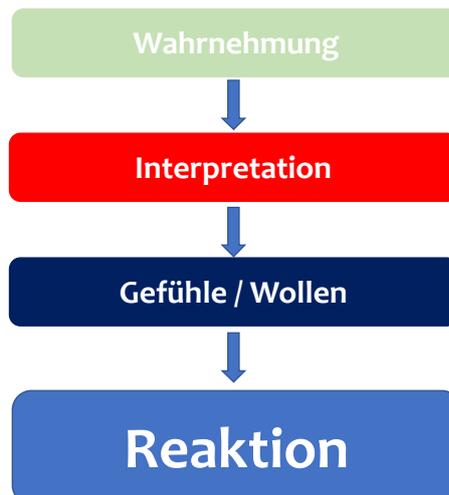
Die Zahnpastatuben-Problematik

Hinter jedem Konflikt steckt ein Bedürfnis

copyright Christine Mohm

9

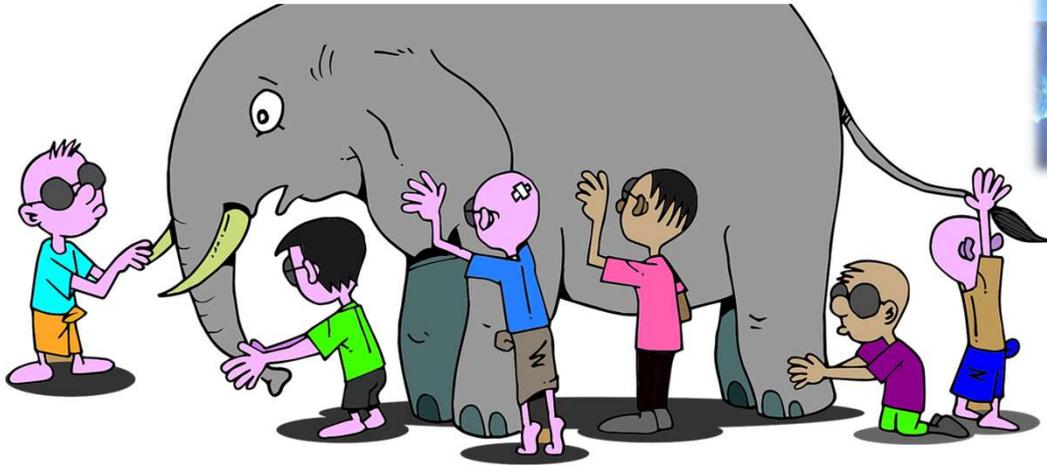
Dynamische Entwicklung von Konflikten



copyright Christine Mohm

10

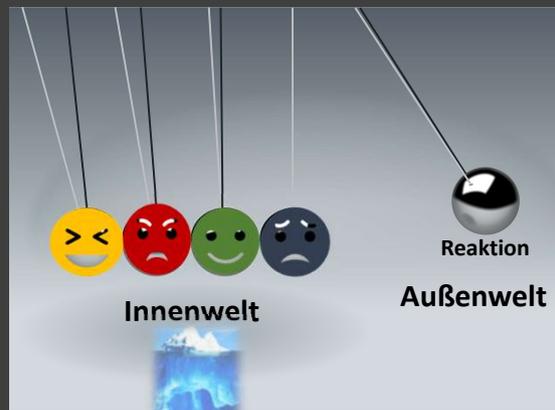
Wahrnehmung und Interpretation



copyright Christine Mohm

11

Gefühle und Reaktion



copyright Christine Mohm

12



Stress verzerrt unsere Wahrnehmung

copyright Christine Mohm

13

$$12548,39 : 12 =$$

$$3 \times 12 =$$

$$4 \times 52 =$$

$$1235 - 23 \times 2 =$$

$$36 \times 3 =$$

$$6 \times 12 =$$

copyright Christine Mohm

14



15

AKTIV



ich will mir meinem Ärger Luft machen ohne kritisiert zu werden, wenn ich mal laut werde. Gib mir Freiraum zum Reden (schreien).



BESTÄNDIG



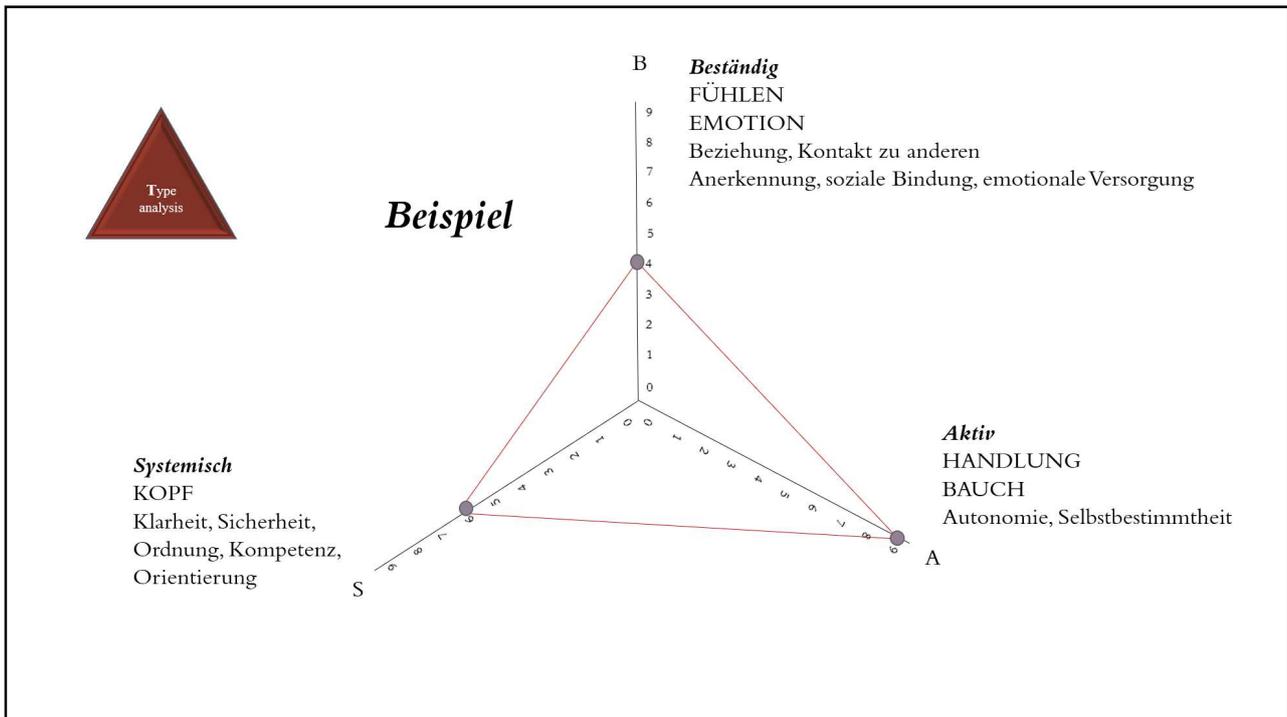
SYSTEMISCH

Konflikt? Bitte lass mich alleine. Ich muss darüber erst mal nachdenken. Nicht nachrennen! Distanz bitte!

Nähe ist mir sehr wichtig! Lass uns bitte direkt darüber reden. Ich will das mein Gegenüber sieht, dass ich ihn wertschätze, wünsche das auch für mich in der Streitsituation.

copyright Christine Mohm

16



17



18



19

1. Sache (win-win)

Am Anfang ist ein Problem ...

- Spannungen
- unangenehme Gefühle

20

copyright Christine Mohm

20

2. Person gegen Person (win-lose)

Der Konflikt verlagert sich vom Sachthema auf den Beziehungsaspekt.

Emotionen, Misstrauen,
Koalitionen werden gebildet



copyright Christine Mohm

21

3. Härte (lose-lose)

Gemeinsam in den Abgrund

- Entmenschlichung des Gegenübers - Gegenseite wird zum Objekt degradiert



copyright Christine Mohm

22

Was kann ich tun, damit es schlimmer wird?

4 Ebenen der Abwertung

Abwertung der Existenz eines Problems – „**Da ist doch nichts.**“

Abwertung der Bedeutsamkeit eines Problems – „**Das macht doch nichts.**“

Abwertung der Veränderbarkeit eines Problems – „**Da kann man nichts machen.**“

Abwertung der persönlichen Fähigkeiten – „**Ich kann nichts ausrichten.**“

Situation heizt sich auf – Stress geht nach oben

copyright Christine Mohm

23

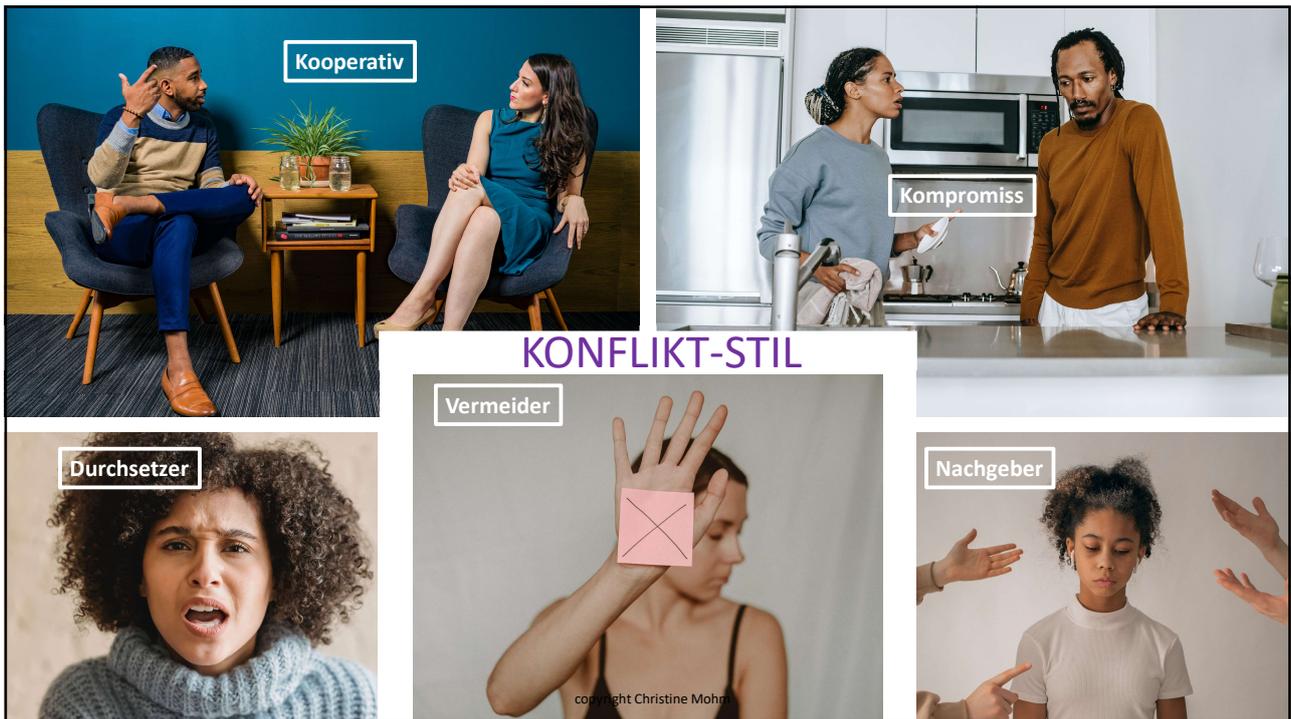
Wir sind nicht gleich



Genetik ist die eine Sache, aber was haben wir uns angeeignet?

copyright Christine Mohm

24



25

LIFE QUALITY

Der Workshop

19. November 2022
9:00 – 15:00 Uhr
Schlösschen Losheim

[Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern e.V. \(vhs-merzig-wadern.de\)](http://vhs-merzig-wadern.de)

VHS LOSHEIM AM SEE

PRÄSENZ

vielfältig
sympathisch
kompetent

VHS

Wir sind in Ihrer Nähe.






26

LIFE QUALITY

ONLINE-KURS

WANN DU WILLST – WO DU WILLST

Du willst mehr erfahren darüber?
EINFACH HIER KLICKEN für Infos und
zum Anmelden. Viel Spaß!

↓

<https://elopage.com/s/TrainingChristineMohm/selbst-und-zeitmanagement>









27

LIFE QUALITY – ONLINE KURS



20 Übungen



Unterlagen



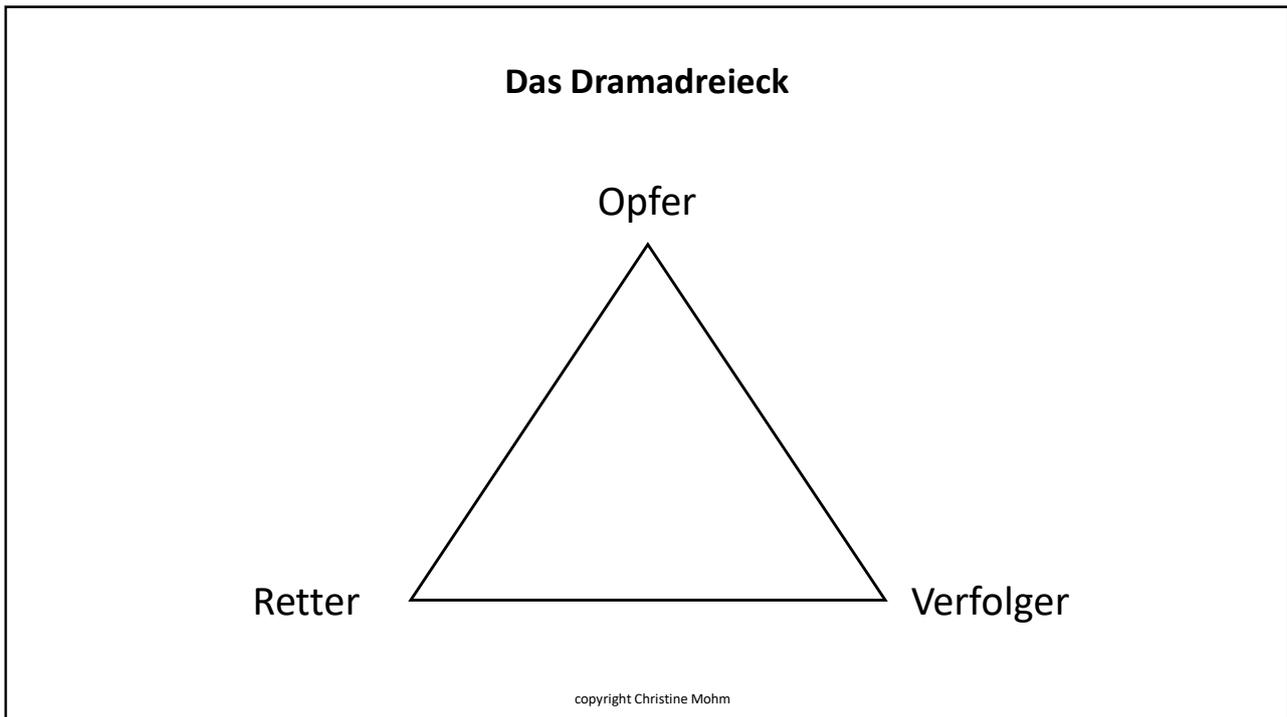
8 Module



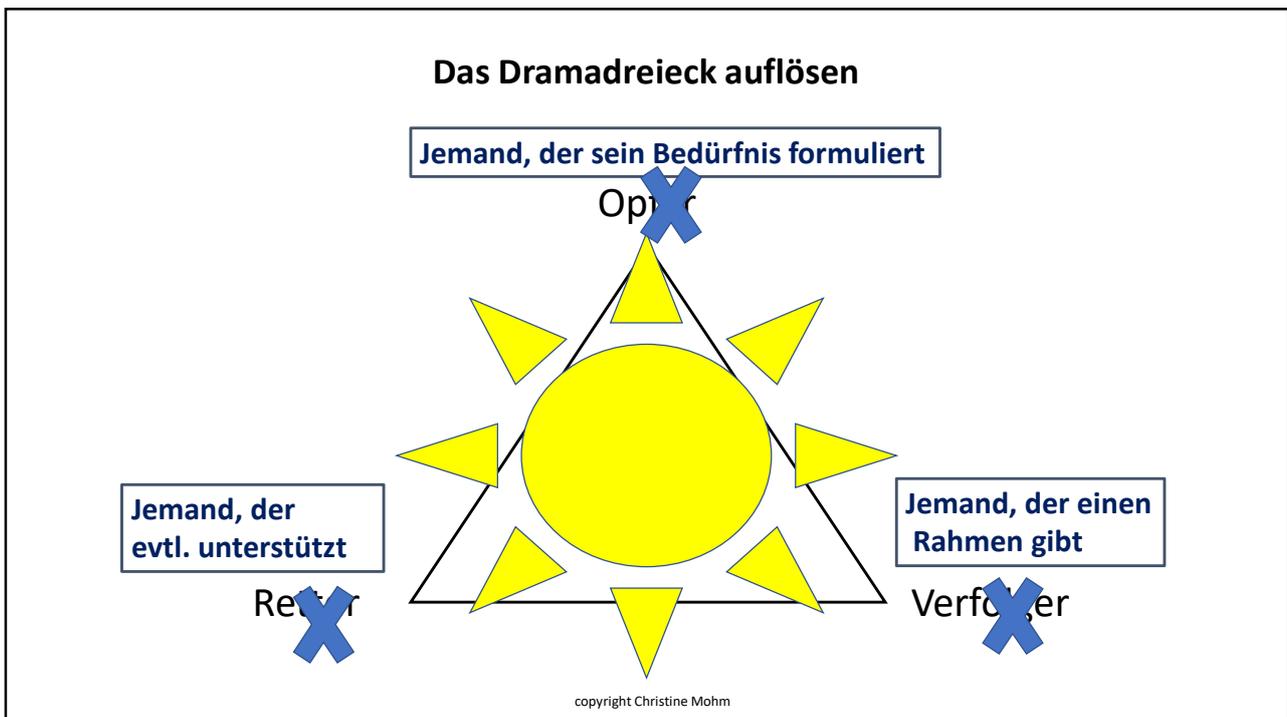
Videos



28



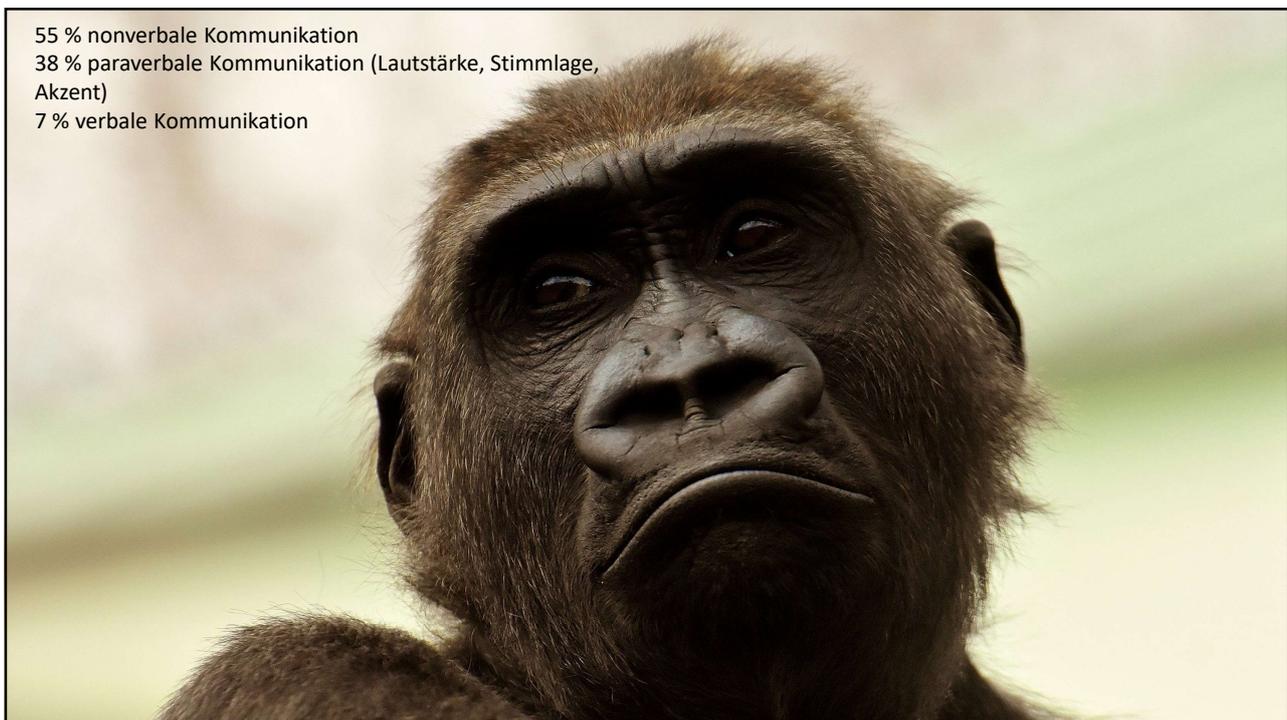
29



30



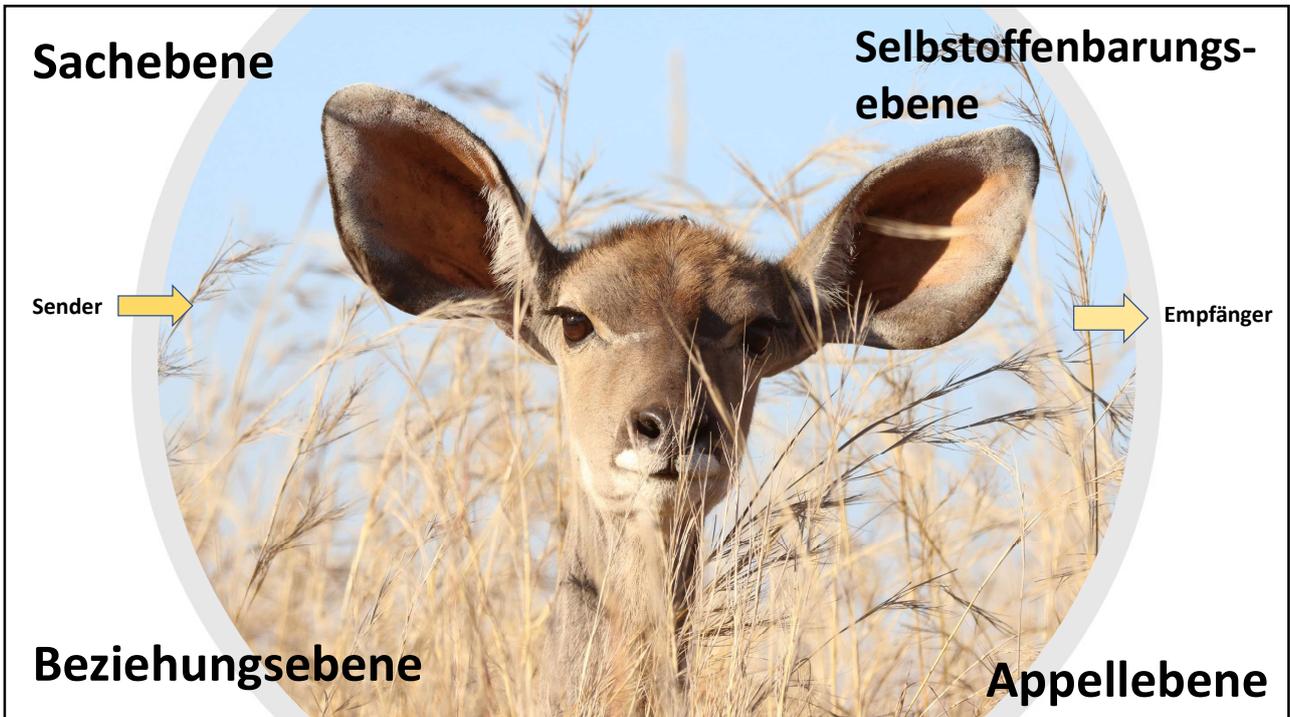
31



32



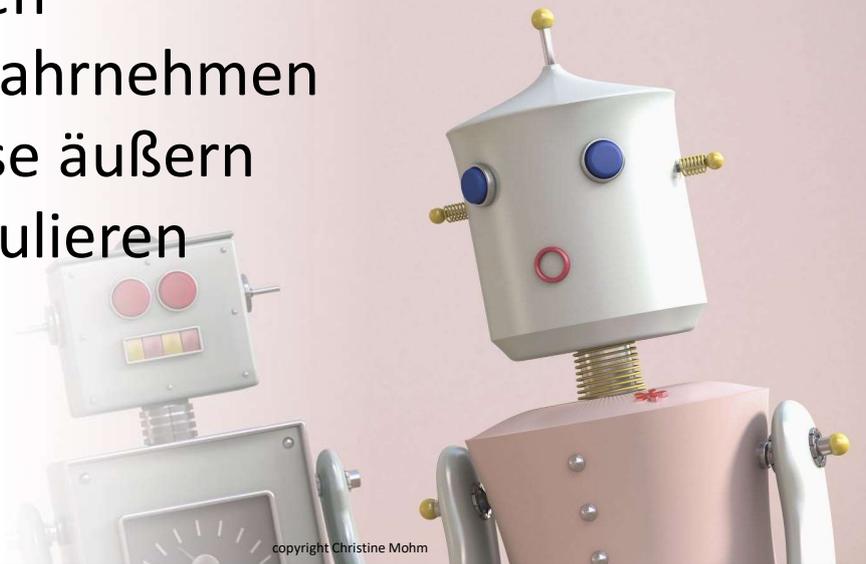
33



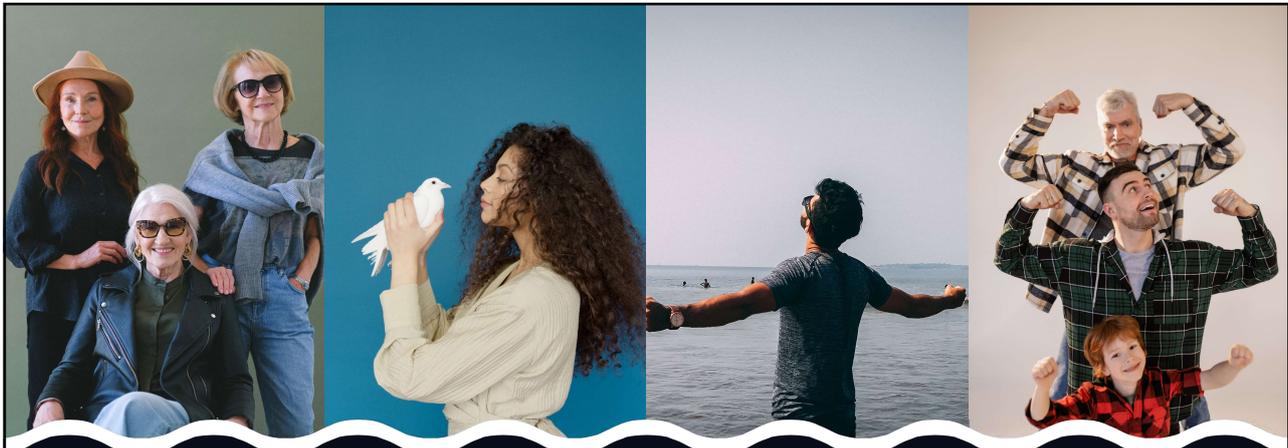
34

Gewaltfreie Kommunikation

1. Beobachten
2. Gefühle wahrnehmen
3. Bedürfnisse äußern
4. Bitte formulieren



35



Ich wünsche Ihnen ein Leben im Gleichgewicht



Training Christine Mohm – www.christinemohm.de – training@christinemohm.de

36