



## **Konflikte lösen statt streiten. So sorgen Sie für die optimalen Rahmenbedingungen.**

Wenn Sie immer wieder streiten und die Auseinandersetzungen hoch emotional enden, ohne dass der Konflikt wirklich beigelegt wird, dann sollten Sie lernen, strittige Fragen in Ruhe zu besprechen. Besprechen heißt nicht nur, darüber zu reden, sondern natürlich auch, nach einer für beide passenden Lösung zu suchen.

Schon die äußeren Rahmenbedingungen können den Erfolg Ihrer Gespräche entscheidend beeinflussen. Worauf Sie dabei achten sollten, finden Sie in der folgenden Aufstellung.

### **Tipp 1: Besprechen Sie die Dinge in Ruhe:**

Vereinbaren Sie einen Termin innerhalb der nächsten Tage, um die Angelegenheit zu besprechen. Legen Sie zunächst den Tag fest.

**Erläuterung:** Warten Sie nach einem Streit ein / zwei Tage, damit sich die Emotionen beruhigen können. Warten Sie aber auch nicht zu lange, sonst wissen Sie gar nicht mehr, worum es eigentlich ging; Außerdem ist es wichtig, Konflikte zeitnah zu lösen.

### **Wir vereinbaren folgenden Tag / Termin:**

**Beispiel:** nächsten Sonntag

.....

.....



## **Tipp 2: Legen Sie den Beginn genau fest:**

Wählen Sie entweder eine Uhrzeit oder ein Ereignis für den Beginn.

**Erläuterung:** Legen Sie sich genau fest. Dann kann sich jeder darauf einstellen. Sonst kann es zu Missverständnissen kommen, weil jeder an eine andere Uhrzeit gedacht hat.

### **Wir vereinbaren folgenden Termin:**

#### **Beispiel:**

am Sonntag um 14:00 Uhr (= Uhrzeit) oder  
am Sonntag nach dem Mittagessen (= Ereignis))

.....  
.....

## **Tipp 3: Begrenzen Sie die Gesprächsdauer**

Begrenzen Sie das Gespräch von vorne herein auf maximal 60 bis 90 Minuten.

**Erläuterung:** Endlose Gespräche können zermürend sein. Lernen Sie, innerhalb einer begrenzten Zeit zu einem Ergebnis zu kommen. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie sich nur im Kreis drehen. - Sollten Sie am Ende der festgelegten Zeit noch kein befriedigendes Ergebnis erzielt haben, vereinbaren Sie einen neuen Termin.

### **Wir vereinbaren folgende Gesprächsdauer:**

#### **Beispiel:**

Wir nehmen uns 90 Minuten Zeit. Wir achten beide auf die Uhr (oder stellen einen Wecker).

.....  
.....



### **Tipp 4: Legen Sie keinen wichtigen Termin gleich im Anschluss an Ihr Gespräch**

Wenn Sie danach gleich wieder einen (wichtigen) Termin haben, dann werden Sie gegen Ende der vereinbarten Zeit immer mehr an den neuen Termin denken und sich so weniger auf Ihr Gespräch mit Ihrem Partner konzentrieren können. Das kann für den anderen sehr verletzend sein, weil er so das Gefühl hat, dass Sie in Gedanken nicht bei der Sache sind, obwohl das Thema doch so wichtig ist.

#### **Nach unserem Gespräch machen wir Folgendes:**

##### **Beispiel:**

wir gehen dann zusammen spazieren.

Wir lassen den Abend gemeinsam ausklingen (und reden über was anderes)

.....  
.....

### **Tipp 5: Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört reden können**

##### **Erläuterung:**

Über wichtige Dinge kann man nicht vernünftig sprechen, wenn jederzeit die Kinder dazu stoßen können oder wenn jederzeit ein Kunde oder die Schwiegermutter anrufen kann.

Überlegen Sie, welche Störungen eintreten können und wie Sie diese vermeiden.

##### **Beispiel:**

Wir besprechen das beim Italiener um die Ecke.

Wir besprechen das am Wochenende, wenn die Kinder bei der Oma sind.

Wir machen aus, dass jeder sein Handy ausmacht und wir in der Zeit unseres Gesprächs nicht ans Telefon gehen..

#### **So sorgen wir dafür, dass wir ungestört sprechen können:**

.....  
.....



## **Tipp 6: Sorgen Sie für angenehme Rahmenbedingungen**

Wenn Sie beide sich wohlfühlen, ist es viel leichter, zu einem guten Ergebnis zu kommen.

### **Beispiel:**

Verabreden Sie sich in einem schönen, aber ruhigen Restaurant.

Besprechen Sie Ihr Thema bei einem Spaziergang in einem nahegelegenen Park.

Führen Sie ihr Gespräch im Wohnzimmer bei einem Glas Wein.

## **So sorgen wir für schöne Rahmenbedingungen**

.....

.....

---

Haben Sie Fragen oder Anregungen zu dieser Liste, dann freue ich mich über Ihre Nachricht an [pmw@wiblishauser.de](mailto:pmw@wiblishauser.de)