5.3 Konfliktanalyse und Kommunikationsanalyse

Konfliktanalyse

Bitte untersuchen Sie folgende Situationen anhand der Konfliktanalyse.

1. Thema: Worum geht es? Welche Erwartungen werden deutlich?

_____

_____

2. Bedeutung: Welche Gefühle kommen zum Tragen?

_____

_____

3. Dauer: Was hält den Konflikt aufrecht?

_____

_____

4. Optionen: Welche Veränderungsmöglichkeiten/Wünsche bestehen?

_____

_____

Situation 1: Die Tochter erledigt die Wäsche der Familie, als die Mutter hereinkommt und stutzt: „Wie, du wäschst nur bei 40 Grad? Das wird so ja gar nicht sauber! Hättest du das nicht sagen können? Jetzt muss ich alles nochmal waschen – was für eine Verschwendung!“

Situation 2: Es ist Montagabend, als Sie abgehetzt von der Arbeit nach Hause kommen. Der Fernseher läuft bereits und iIhr/e Partner/in ruft Ihnen durch zwei Zimmer zu: „Ach Gott, du hast dir ja Zeit gelassen! Hast du alles bekommen? Und bring mal was zum Trinken mit!“

Situation 3: Zwei Kollegen arbeiten in einem Zimmer. Seit einigen Wochen vermisst einer der beiden ein wichtiges Papier und sucht auch auf dem Tisch des anderen danach. Der andere Kollege reagiert genervt: „Meinst du es liegt bei mir, oder was? Du müsstest mal Ordnung schaffen! Also ich habe es nicht gegessen!“.

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung

Kommunikationsanalyse

Bitte notieren Sie einen eigenen Konflikt und untersuchen Sie ihn anhand der Kommunikationsanalyse.

1. Schildern Sie die Situation so genau wie möglich!

_____

_____

_____

_____

2. Wie denken Sie über die Situation?

→ Gefühl: _____

→ Erwartungen: _____

→ Wunsch:_____

3. Welche Kommunikationsfehler sind Ihnen aufgefallen?
   - □ Indirektes Kommunizieren („man müsste ...“)
   - □ mangelndes Kommunizieren („Na, das war doch klar!“)
   - □ Missverständnis („aber ich dachte ...“)
   - □ unnötige verbale Angriffe („Du musst es ja wissen!“)
   - □ langes Schweigen („... “)

4. Welches Ende hätten Sie sich gewünscht?

5. Verbesserungsvorschläge?

…….

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung

Hinweise zu Arbeitsblatt 5.3

Nehmen Sie sich Zeit, die Situation zu analysieren. Explorieren Sie Gefühle, Gedanken und Erwartungen. Es ist wichtig, die Situation gemeinsam durchzusprechen um neue Handlungsoptionen zu generieren. Versuchen Sie, das alternative Ende im Rollenspiel darzustellen.

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung