



Kommunikation mit Wertschätzung und Resilienz - Konflikte positiv nutzen

Startsocial Stipendiatentag 2024
Dokumentation zum Workshop



This document is solely for the use of client personnel. No part of it may be circulated, quoted, or reproduced for distribution outside the client organization without prior written approval from PlusOne Teamcoaching.

PlusOne
Teamcoaching

Konflikte – ein paar Fakten! (1/2)

Was sind Konflikte?

(Definition Bundeszentrale für politische Bildung)

- Ein Konflikt äußert sich durch **widerstreitendes Verhalten**, das den Konflikt zeigt und weiter verschärf
- Es treffen **unvereinbar erscheinende** Interessen und Ziele der Konfliktparteien aufeinander
- Es existieren **unterschiedliche** Annahmen und Haltungen über die andere Konfliktpartei



Was ist noch wichtig?

- Konfliktverhalten ist **ansteckend**
- Konflikte lösen eine **Negativdynamik** aus, sie leben voneinander (Negativer Teufelskreislauf von Schulz von Thun)
- 69% aller Konflikte sind nicht lösbar und bleiben so lange bestehen bis die Konfliktparteien eine **gemeinsame Ausrichtung (Alignment)** gefunden haben (John Gottman)

Erkenntnis #1

Toxine sind ansteckend und leben voneinander

Konflikte – ein paar Fakten! (2/2)

Konflikte können positiv genutzt werden!

- Konflikte sind normal und kommen vor!
- Konflikte sind wichtig, da sie produktive Lern- und Veränderungsimpulse geben können
- Konflikte können mit den richtigen Methoden konstruktiv gehandhabt werden (ohne, dass Emotionen unterdrückt werden!)



Was wollen wir im Workshop machen?



- Was haben Konflikte mit einem Team zu tun?
- Welche typischen Verhaltenssituationen gibt es in Konflikten? „Toxische Verhaltensweisen“
- Warum sollten wir dieses Konfliktverhalten vermeiden?
- Wie können wir in Konfliktsituationen angemessen reagieren?
- Welche Alternativen gibt es zum ‚Toxischem Verhalten‘?

Was haben Konflikte mit dem Team zu tun?

- Sehr viel, weil ein Konflikt massive **Auswirkungen auf das gesamte System** haben kann
- Ein Konflikt ist eine **wunderbare Gelegenheit** sich im Team zu überlegen wie grundsätzlich miteinander umgegangen werden sollte und wie schwierige Situationen gemeistert werden können, um eine Negativdynamik zu vermeiden
- Teamentwicklung als **Präventionsstrategie** BEVOR Konflikte auftreten

Wie kann Teamcoaching dabei helfen?

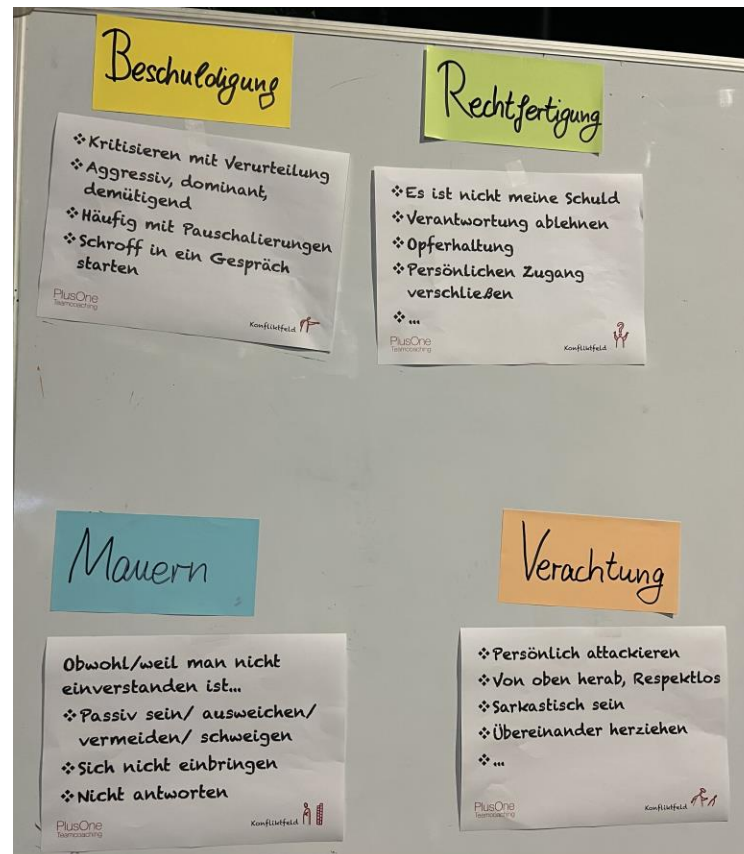
- Einen **sicheren Raum** bieten
- **Methoden** anbieten, wie miteinander ins Gespräch gegangen werden kann
- Möglichkeit geben, eine gemeinsame Ausrichtung '**Alignment**' für das Team zu kreieren und Konkrete Vereinbarungen für ein besseres Miteinander zu treffen
- **Struktur** geben und Konflikte einordnen
- Das Verhalten dem Team **spiegeln**
- **Leichtigkeit** bringen auch über schwierige Themen zu sprechen

Erkenntnis #2

Toxine vergiften das System

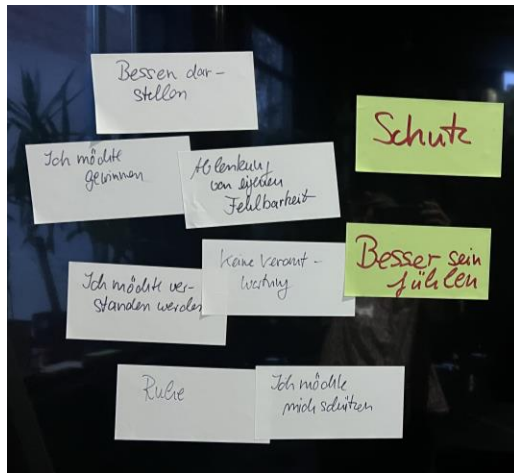
Welche toxischen Verhaltensweisen in Konflikten gibt es?

Konflikte zeigen sich in
„Toxischen Verhaltensweisen“
nach John Gottman



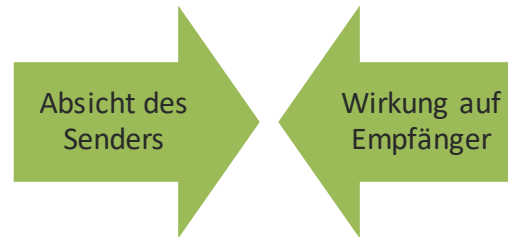
Die tatsächliche Wirkung von toxischen Verhaltensweisen trifft leider nie die verfolgte integrale Absicht!

Welche integrale Absicht verfolgt ihr mit dem toxischen Verhalten?

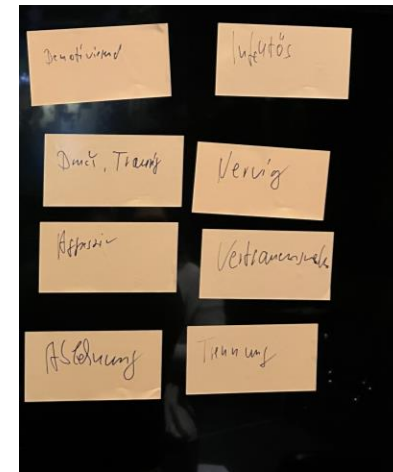


Absicht/Ursachen:

- Sicherheit erhalten
- Macht demonstrieren



Welche Wirkung hat ein toxisches Verhalten?



Wirkung:

- Belastung
- Demotivation
- Trennung

Erkenntnis #3

Toxine führen nicht zu der gewünschten Wirkung

Drei Erkenntnisse führen zum Umdenken

Erkenntnisse

1. **Toxine sind ansteckend und leben voneinander**
2. **Toxine vergiften das System**
3. **Toxine führen nicht zu der gewünschten Wirkung**

**Umdenken und
Gegenmittel finden!**



Alternative
Verhaltensweisen

Mögliche
Reaktionen

Gegenmittel



Beschuldigung

- ❖ Beachte Feedbackregeln
- ❖ Ich-Botschaften
- ❖ Starte sanft in ein Gespräch
- ❖ Schaue nach vorne, mache Vorschläge
- ❖ Bleibe Neugierig
- ❖ ...

PlusOne
Teamcoaching

Gegenmittel
Alternatives Verhalten



- ❖ Habe ein Ohr für die 'angemessene' Anfrage
- ❖ Entschuldige dich wenn es angemessen ist
- ❖ Mache einen Vorschlag
- ❖ Schlage Feedbackregeln vor

PlusOne
Teamcoaching

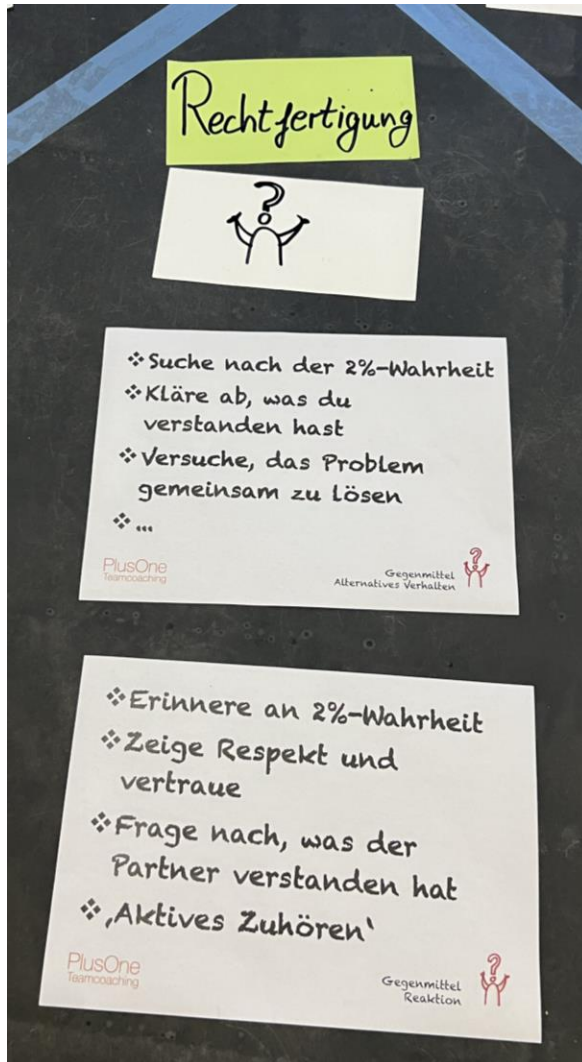
Gegenmittel
Reaktion



Alternative
Verhaltensweisen

Mögliche Reaktionen

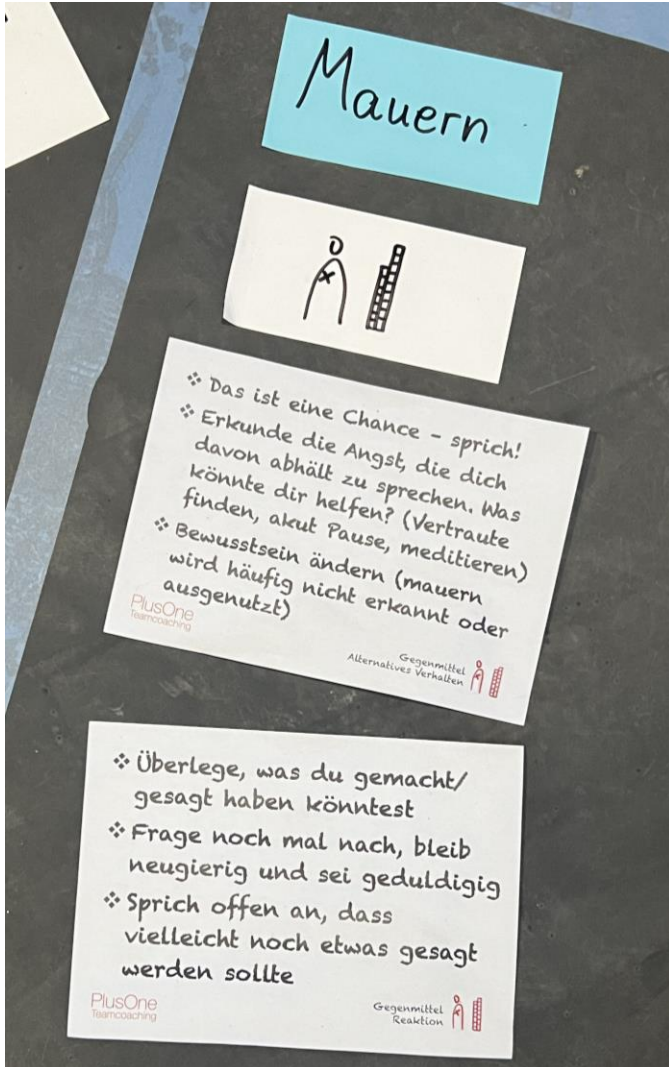
Gegenmittel



Alternative
Verhaltensweisen

Mögliche Reaktionen

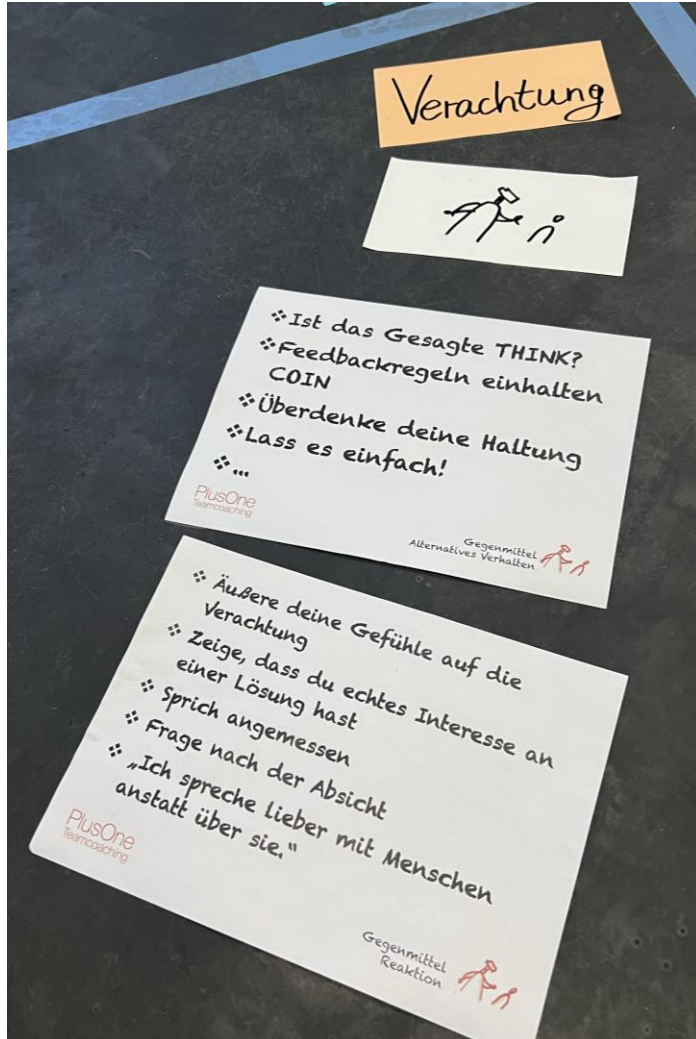
Gegenmittel



Alternative
Verhaltensweisen

Mögliche Reaktionen

Gegenmittel



Alternative
Verhaltensweisen

Mögliche Reaktionen

Überblick Konfliktverhalten (Toxine)

Erkenntnisse:

1. Toxine sind ansteckend und leben voneinander
2. Toxine vergiften das System
3. Toxine führen nicht zu der gewünschten Wirkung

Absicht/Ursache:

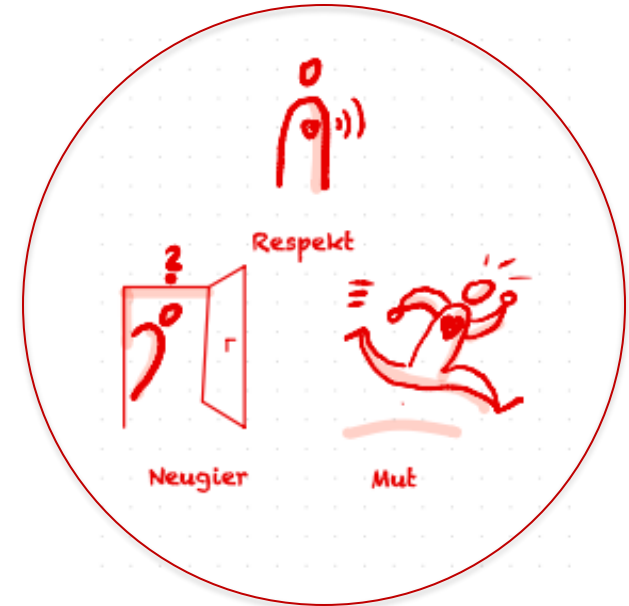
- Sicherheit erhalten
- Macht demonstrieren

Wirkung:

- Lähmung der Arbeitsfähigkeit
- Emotionale Belastung
- Negative Wirkung auf das Umfeld

Lösung:

- Gegenmittel anwenden
- Power geben und nicht Power nehmen
- Haltung stärken



Haltung ist alles!



Quellen:

Bundeszentrale für politische Bildung,

John Galtung (Konfliktdreieck)

John Gottman (Toxic Behaviour)

Friedemann Schulz von Thun (Teufelskreislauf)

ORSC® Organizational & Relationship Systems Coaching (Coaching-Tool)

PlusOne Teamcoaching

WORKSHOP 4: KOMMUNIKATION MIT WERTSCHÄTZUNG UND RESILIENZ – KONFLIKTE POSITIV NUTZEN!



PlusOne
Teamcoaching

[PlusOneTeamcoaching
bei LinkedIn](#)

Anja Theile / Stephan Heckmaier

Anja Theile und Stephan Heckmaier moderieren seit 2017 Teamworkshops und Konfliktgespräche für die startsocial Alumni Teams, sodass die Beteiligten motiviert und mit größerer Klarheit (wieder) besser zusammenarbeiten können.

Anja und Stephan arbeiten seit über 20 Jahren für Unternehmen als Führungskraft bzw. BeraterIn und durch ihre gemeinsame Ausbildung zum ‚Organization & Relationship System Coach‘ seit 2015 mit dem Fokus auf Teamdynamiken: „Create the best version of your Team“. Stephan konzentriert sich zusätzlich auf Personal Transformation und Anja begleitet Leadershipteams in Changeprozessen.

