

Konflikte lösen – Inputs aus der Schulsozialarbeit

„Konflikte gehören zum Leben.“ „Konflikte gehören zum gross werden.“ „Das müssen die Kinder alleine lösen.“ ...

Wir alle kennen diese Sätze. Und trotzdem sind wir oft unsicher, wenn wir selbst in einen Konflikt verwickelt sind oder unsere Kinder streiten. Wie soll ich mich verhalten? Wohin mit den starken Emotionen? Wie fest soll ich eingreifen? Wer hat angefangen? Wer ist schuld? Wieviel den Kindern selbst überlassen? ...

Die Primarschule Weinfelden nutzt das Instrument der „Friedensbrücke“, um Konflikte zu lösen. Hinter diesen relativ einfach erscheinenden vier Stufen verbirgt sich sehr viel Wissen und Erfahrungen, die helfen Konflikte erfolgreich und dauerhaft zu befrieden. Dieser Vortrag thematisiert „Konfliktwissen“: Hintergrundwissen, um Konflikte kompetent lösen und begleiten zu können. `Konflikte lösen` lernen Kinder in der Praxis nämlich nur dann gut, wenn wir ihnen das dafür nötige Wissen vermitteln.

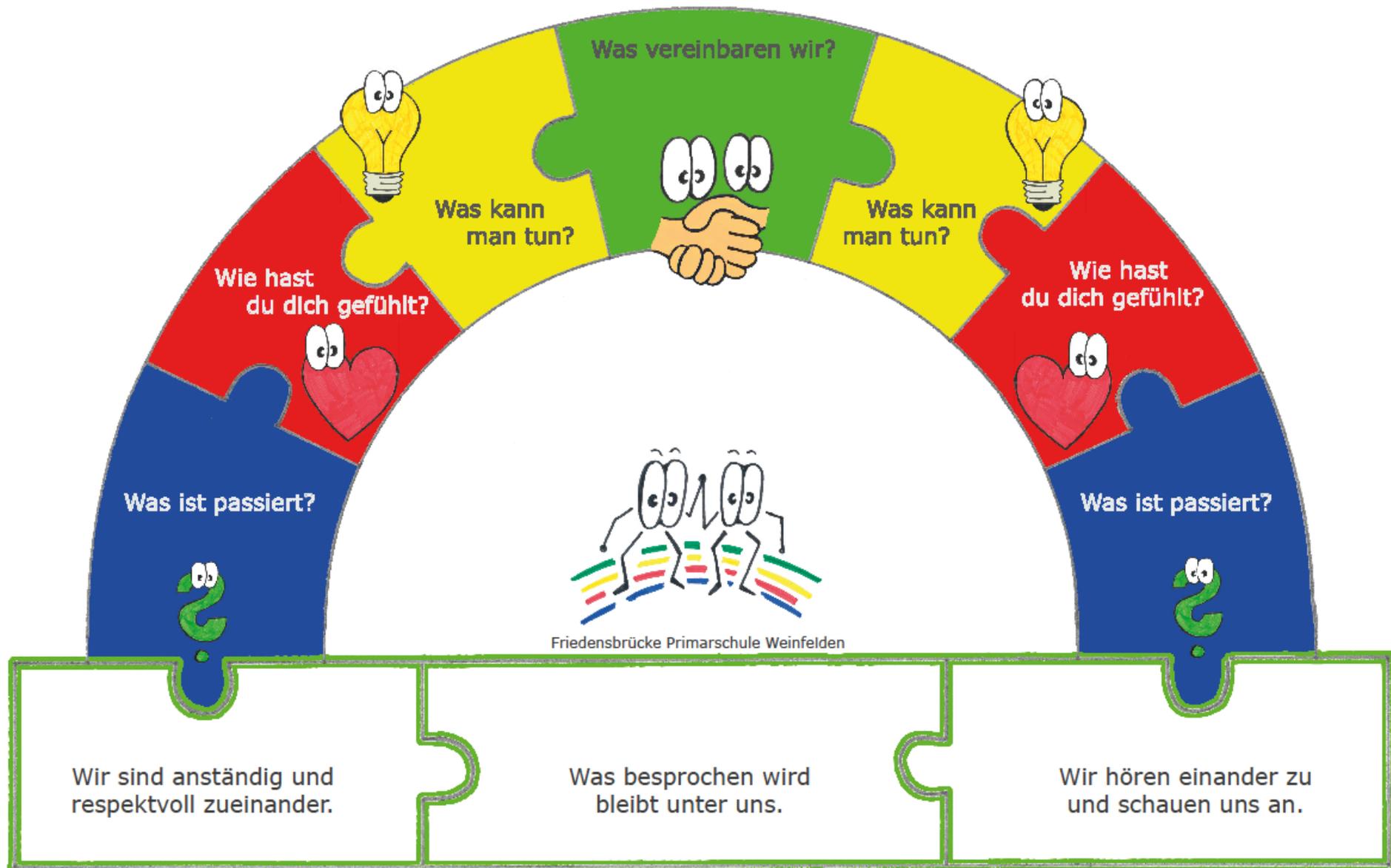
Konflikte lösen – Inputs aus der Schulsozialarbeit

‘Konflikte lösen` lernen Kinder (in der Praxis) nur dann gut, wenn wir ihnen das dafür nötige Wissen vermitteln.

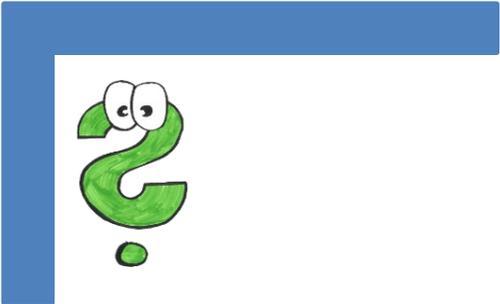
Die Primarschule Weinfeldern nutzt die «Friedensbrücke».

Friedensbrücke + Hintergrundwissen = Konfliktkompetenz

Die Friedensbrücke

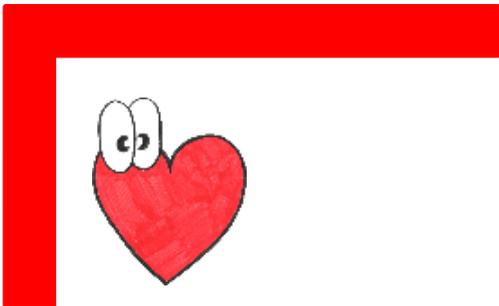


Wahrnehmung &
Wahrheit
Konfliktverlauf



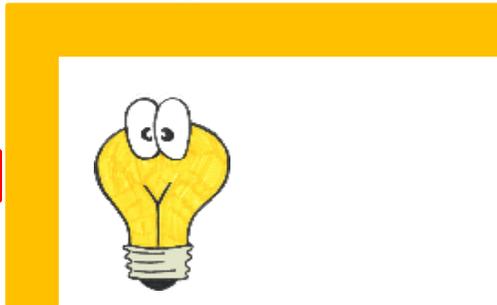
Was ist passiert?

Emotionswissen



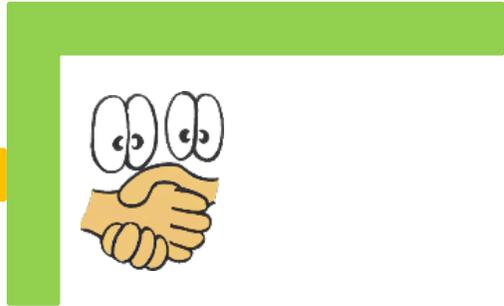
Wendepunkt

Beleidigungen
Lösungs-
strategien



Genau diese
zwei Fragen

nachhaltig &
angemessen

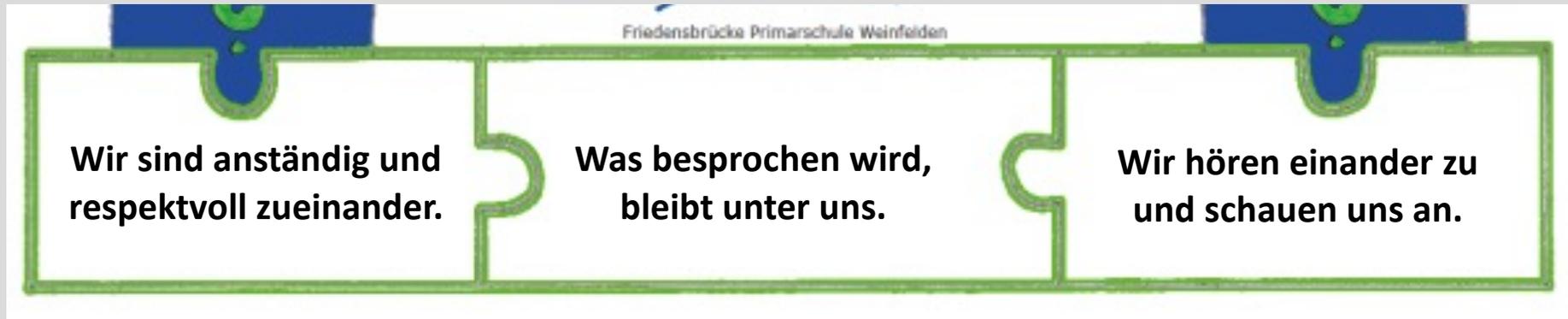


Vereinbarung



Emotionsregulation
Kommunikation

Der Boden



Anwendungsbereich

«Das Eisen Schmieden, wenn es kalt ist» (Haim Omer)

Konfliktklärung macht nur Sinn, wenn:

- Die «Temperatur» nicht zu hoch ist
- Beide Seiten ähnlich viel am Streit beteiligt waren
- Alle Parteien für ein Lösung bereit sind

Wenn eine Voraussetzung nicht erfüllt ist:

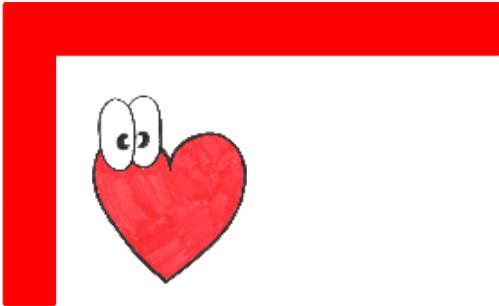
- Wann dann? Wie bis dahin?
- Anderer Weg (z.B. Konsequenz)?

Wahrnehmung &
Wahrheit
Konfliktverlauf



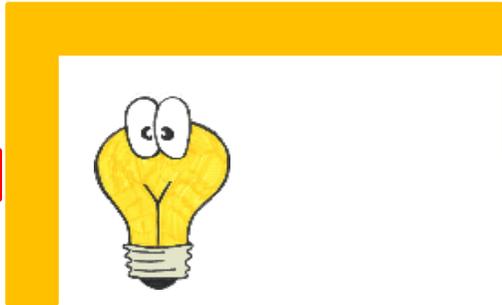
Was ist passiert?

Emotionswissen



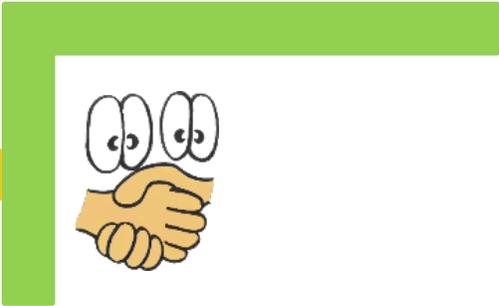
Wendepunkt

Beleidigungen
Lösungs-
strategien



Genau diese
zwei Fragen

nachhaltig &
angemessen



Vereinbarung

Anwendungsbereich ✓

Emotionsregulation
Kommunikation

Der Boden

Hintergrund: Emotionsregulation



Bilder aus „Ein Dino zeigt Gefühle“, Christa Manske



Bilder von Gefühlsmonster.de

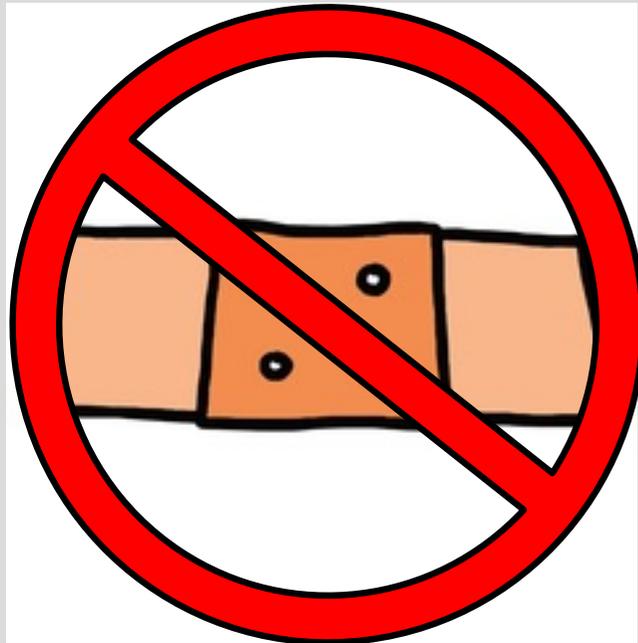


Der Boden

Hintergrund: Emotionsregulation

Wut-Regeln

- Sich und anderen nicht weh tun (auch nicht mit Worten)
- Nichts (wertvolles) kaputt machen



Emotionsregulation: Wutabbautrickkiste

Auszeit

- Raus gehen (rennen, laufen, atmen, schreien, schimpfen...)
- Alleine sein



M W*



Gerd Altmann*



Charyl Patrice Lee*



Petra*



PublicDomainPictures*

*auf Pixabay

Emotionsregulation: Wutabbautrickkiste

FrISCHE Luft & atmen

- Fenster auf, Kopf raus
- tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen
- Luftballonatmung, Seifenblasen



Hannah Williams *



Christel SAGNIEZ *



Markus Distelrath *



M W *



Annette *

*auf Pixabay

Emotionsregulation: Wutabbautrickkiste

Spiegel

- Grimassen schneiden



Petra *



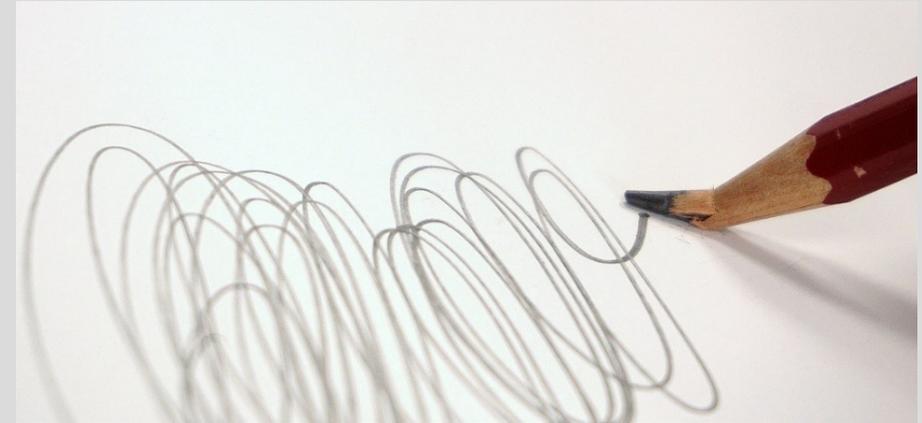
Thomas Pedrazzoli *

* auf Pixabay

Emotionsregulation: Wutabbau- und Trickkiste

Papier und Stifte

- Papier voll kritzeln
- Mandalas ausmalen
- Wut-Mal-Buch
- Kreuzworträtsel, Sudoku...



AxxL *



Alfred Derks *



günter *

* auf Pixabay

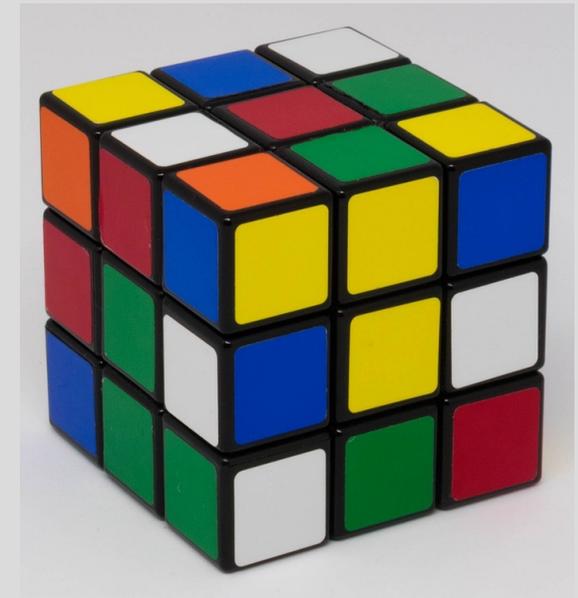
Emotionsregulation: Wutabbautrickkiste

Nimm´s in die Hand

- Knetball
- Geduldspiele
- Massagering
- Jojo
- Igelball
- Zeitung knüllen, reissen



Alexa *



dawnydawny *



piviso *



congerdesign *



Leopictures *

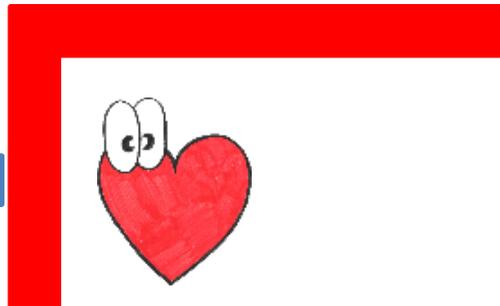
* auf Pixabay

Wahrnehmung &
Wahrheit
Konfliktverlauf



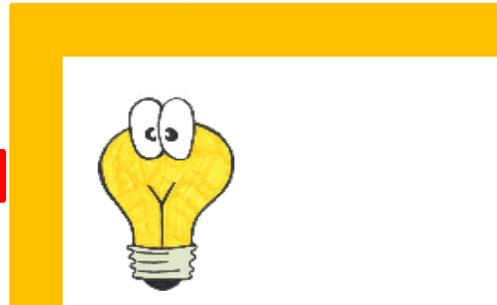
Was ist passiert?

Emotionswissen



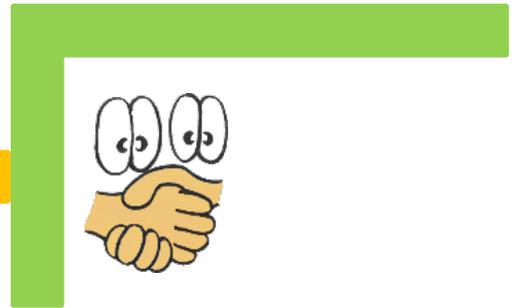
Wendepunkt

Beleidigungen
Lösungs-
strategien



Genau diese
zwei Fragen

nachhaltig &
angemessen



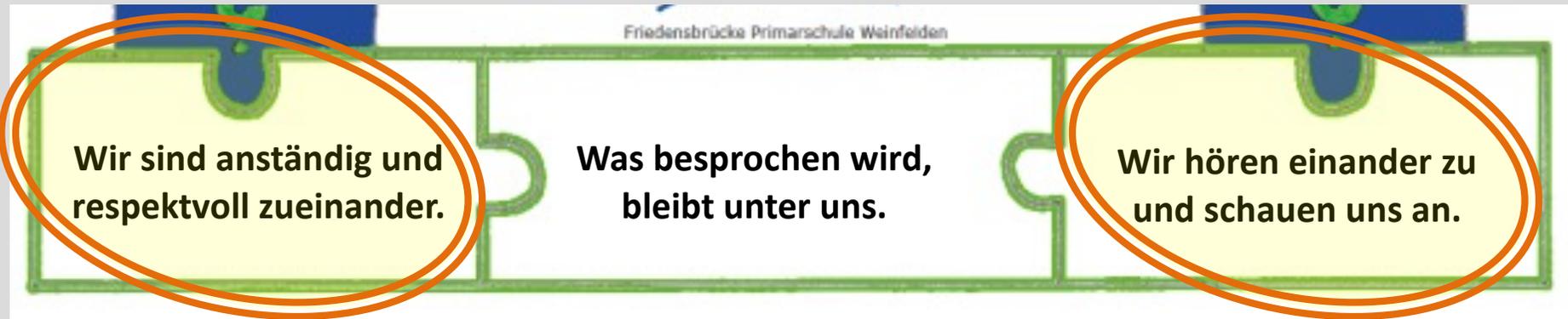
Vereinbarung

Anwendungsbereich ✓

Emotionsregulation ✓

Kommunikation

Der Boden



«Anständig und respektvoll» & «zuhören und anschauen»

Kommunikation

- Wahrnehmen
- Hören
- Sprechen

«Gute Kommunikation – eine Frage der Haltung»

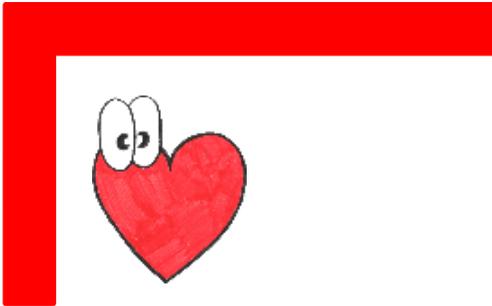
-> Quintessenz im Januar

Wahrnehmung &
Wahrheit
Konfliktverlauf



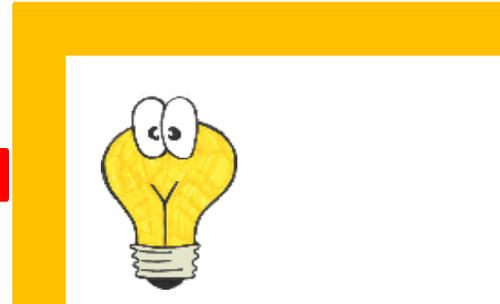
Was ist passiert?

Emotionswissen



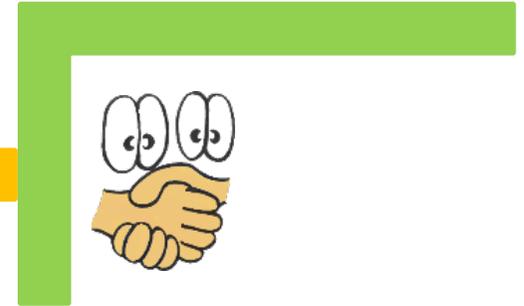
Wendepunkt

Beleidigungen
Lösungs-
strategien



Genau diese
zwei Fragen

nachhaltig &
angemessen



Vereinbarung

Anwendungsbereich ✓

Emotionsregulation ✓

Kommunikation ✓

Das Fragezeichen

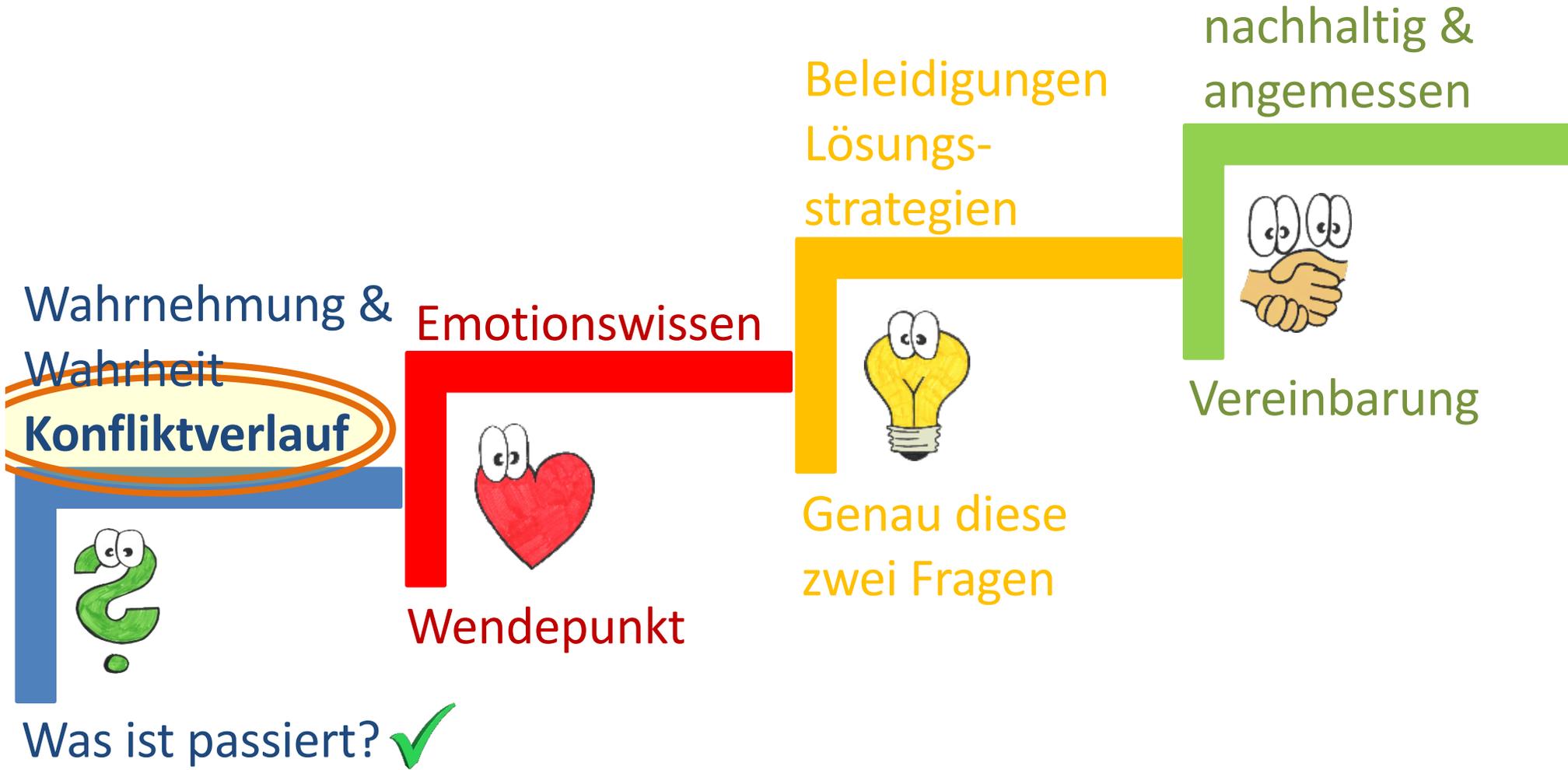
Was ist passiert?



Jede(r) darf nacheinander erzählen, was passiert ist.
Der/die andere hört (einfach nur) zu.

Mögliche Fragen

- Was ist passiert?
- Um was geht es?
- Wer hat was gemacht?
- Was hast du gemacht?
- Was hat dich geärgert?
- Wie ist es so schlimm geworden?
- Ist alles gut, wenn das Genannte gelöst ist?



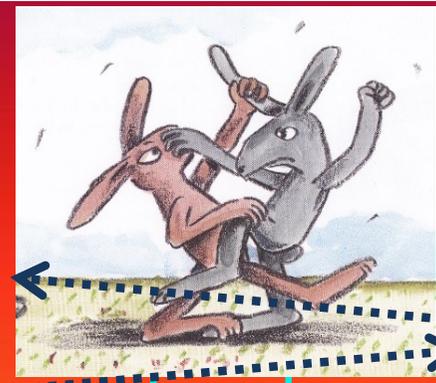
Anwendungsbereich ✓

Emotionsregulation ✓
Kommunikation ✓

Das Fragezeichen

Hintergrund: Konfliktverlauf





70

60

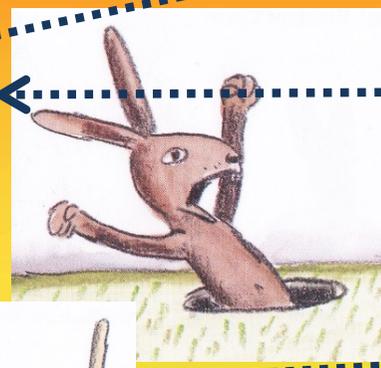
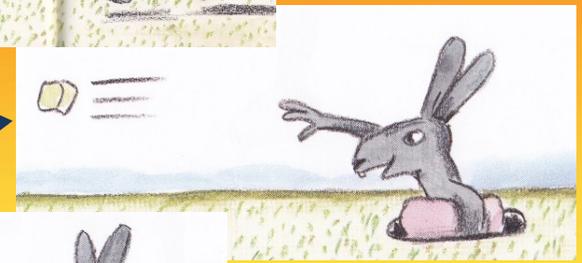
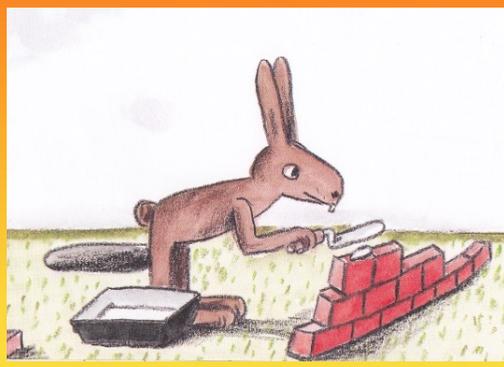
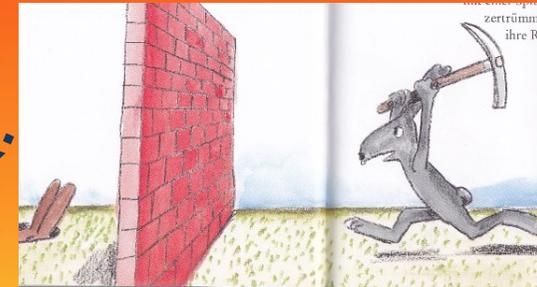
50

40

30

20

10



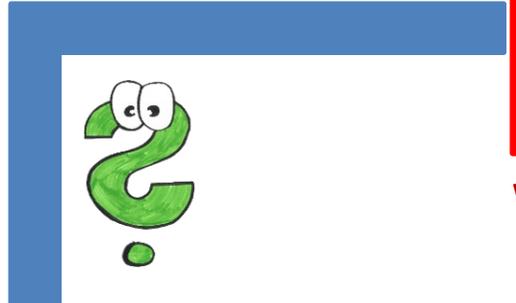
Das Fragezeichen

Hintergrund: Konfliktverlauf



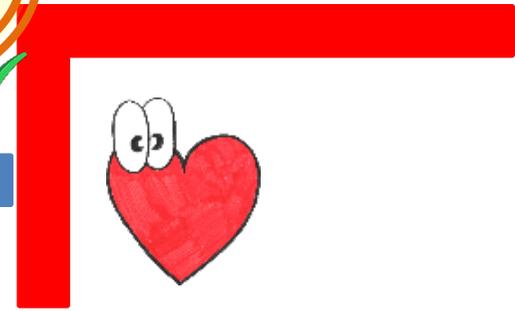
- Konflikte haben Verläufe (es ist nicht plötzlich ganz schlimm).
- Mein Verhalten beeinflusst den Verlauf.
- Beteiligte können vor allem unter 50 Grad deeskalieren.
Darüber braucht es Hilfe von aussen.
- Für eine nachhaltige Lösung, muss das Verhalten in «tiefen Temperaturen» verändert werden.

Wahrnehmung & Wahrheit
Konfliktverlauf ✓



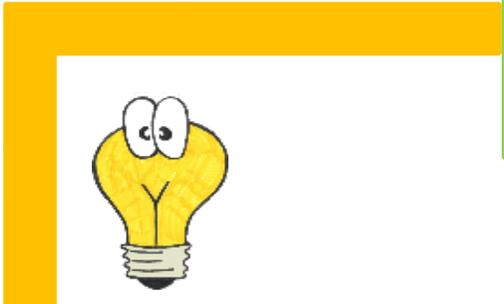
Was ist passiert? ✓

Emotionswissen



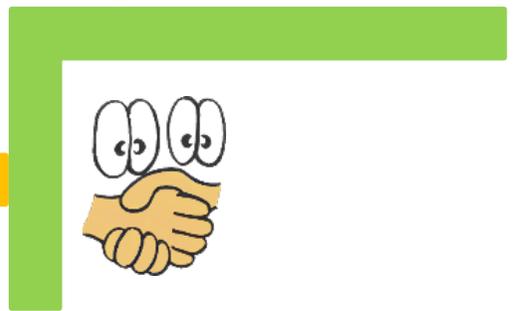
Wendepunkt

Beleidigungen
Lösungs-
strategien



Genau diese
zwei Fragen

nachhaltig &
angemessen



Vereinbarung

Anwendungsbereich ✓

Emotionsregulation ✓

Kommunikation ✓

Das Fragezeichen

Hintergrund: Wahrnehmung & Wahrheit



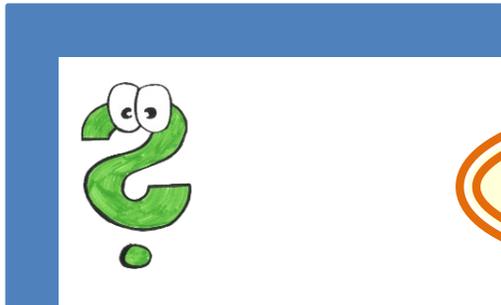
Das Fragezeichen

Hintergrund: Wahrnehmung & Wahrheit



- Es gibt nur Wahrnehmungen, keine Wahrheiten.
- Der Versuch zu klären, was wa(h)r (ist), birgt die Gefahr, dass ein Konflikt (erneut) entsteht.
- Konflikte können nur nach vorne gelöst werden.
- Für eine Lösung muss man den Konflikt nicht kennen.

Wahrnehmung &
Wahrheit ✓
Konfliktverlauf ✓



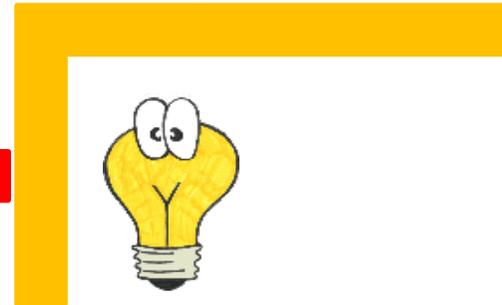
Was ist passiert? ✓

Emotionswissen



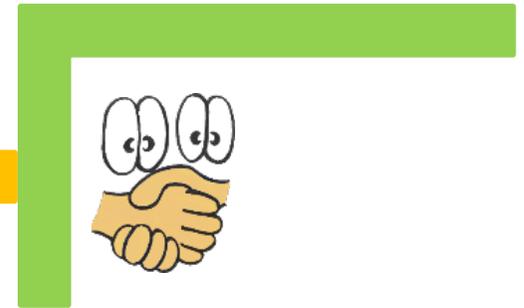
Wendepunkt

Beleidigungen
Lösungs-
strategien



Genau diese
zwei Fragen

nachhaltig &
angemessen



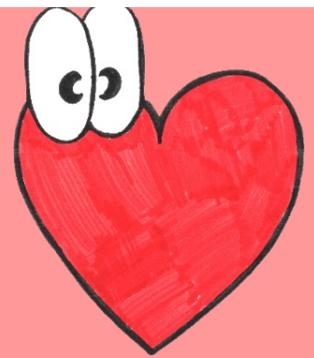
Vereinbarung

Anwendungsbereich ✓

Emotionsregulation ✓

Kommunikation ✓

Das Herz Wendepunkt



Wie soll es werden?

Wie ging es dir?

Wie geht es dir?

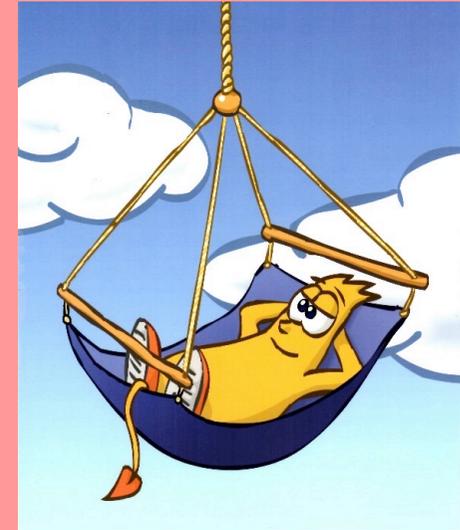
Wie soll es werden?



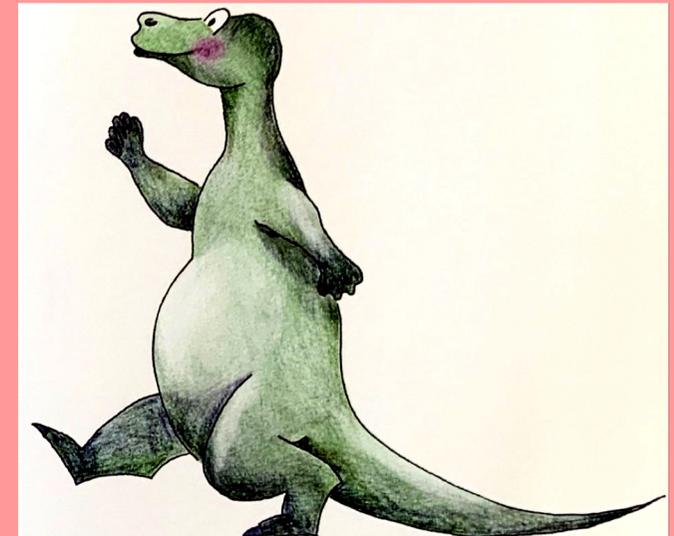
Bilder von Gefühlsmonster.de

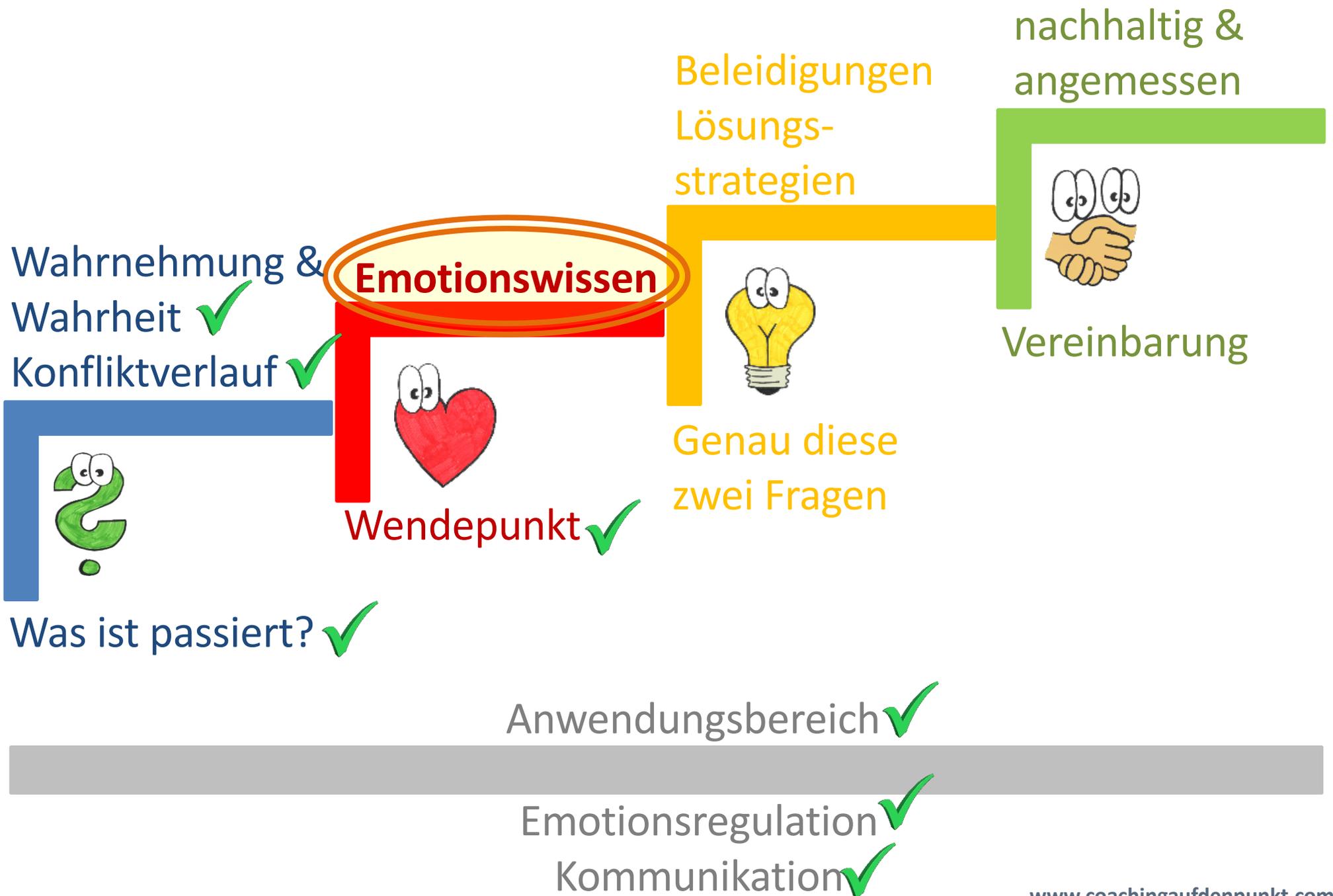


10

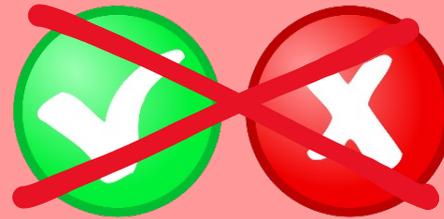


Bilder aus „Ein Dino zeigt Gefühle“, Christa Manske





Gefühle sind nie richtig oder falsch, gut oder böse,



Clker-Free-Vector-Images*



Sabine Kroschel*

sondern wichtig und normal.

Es ist wichtig Gefühle wahrzunehmen, angemessen auszudrücken und mit ihnen umgehen zu können.

Wenn wir Gefühle unterdrücken oder verstecken werden wir krank: körperlich und psychisch.



Alexa*

*auf Pixabay

Es gibt schöne



Petra*

und weniger schöne Gefühle.



Isa KARAKUS

Häufig haben wir mehrere Gefühle gleichzeitig
= gemischte Gefühle



Robyn Jones *



Adina Voicu *

*auf Pixabay

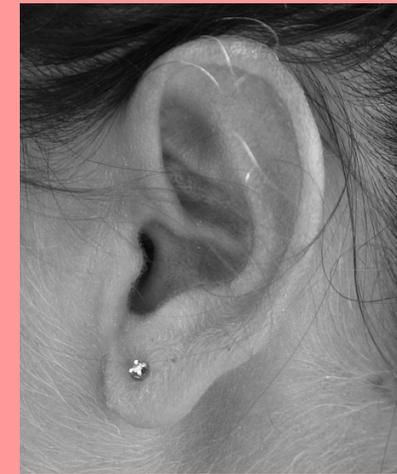
Gefühle werden durch Wahrnehmungen ausgelöst.
Genau genommen: durch unsere Bewertung der Wahrnehmung.



tookapic*



tookapic*



Giulia Marotta*



Anemone123*



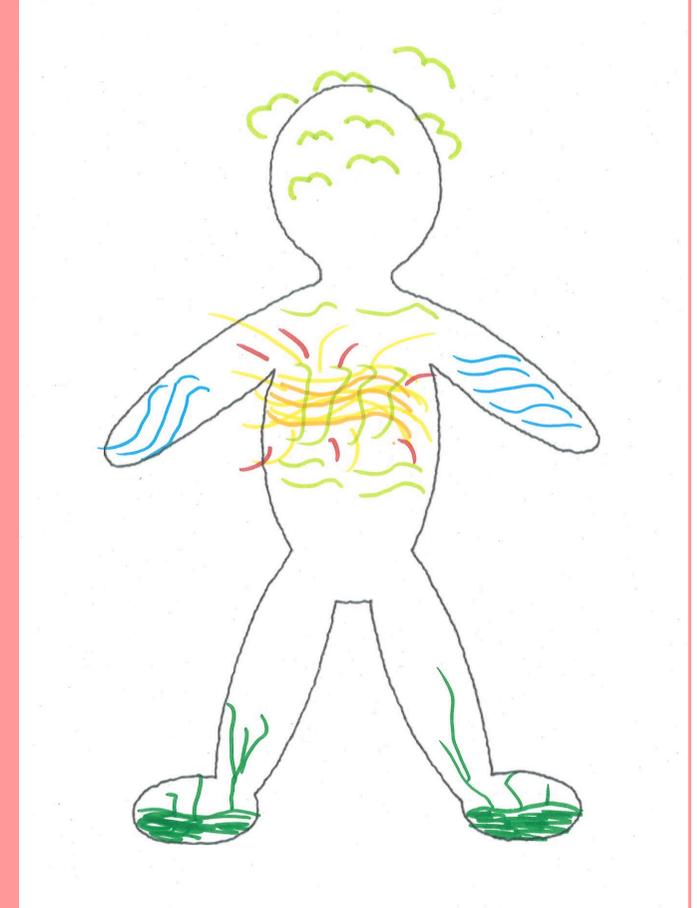
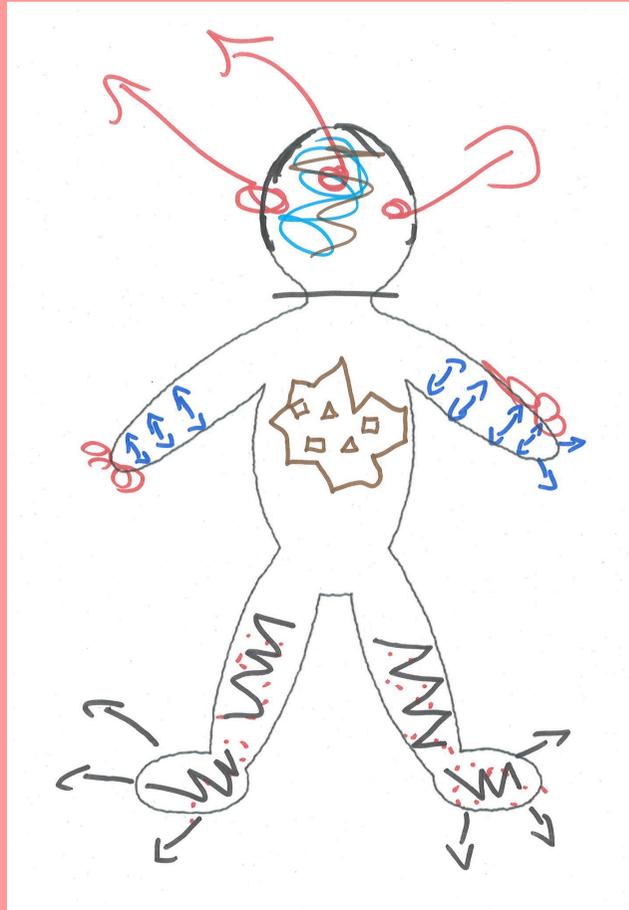
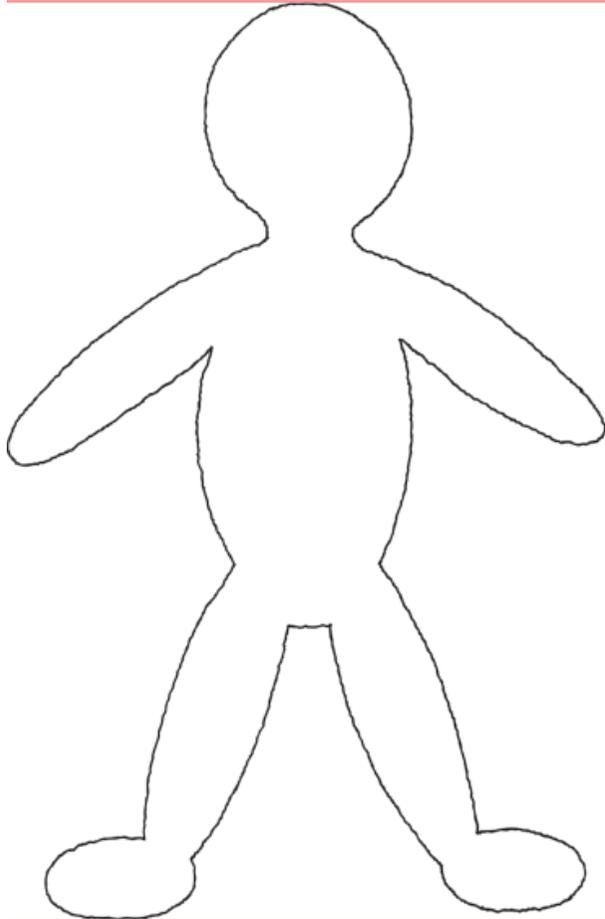
Catherin*

*auf Pixabay

Gefühle kann man nicht sehen, riechen, hören, schmecken oder anfassen.

Und trotzdem spüren wir sie!

Gefühle spüren wir im Körper (somatisch Marker).

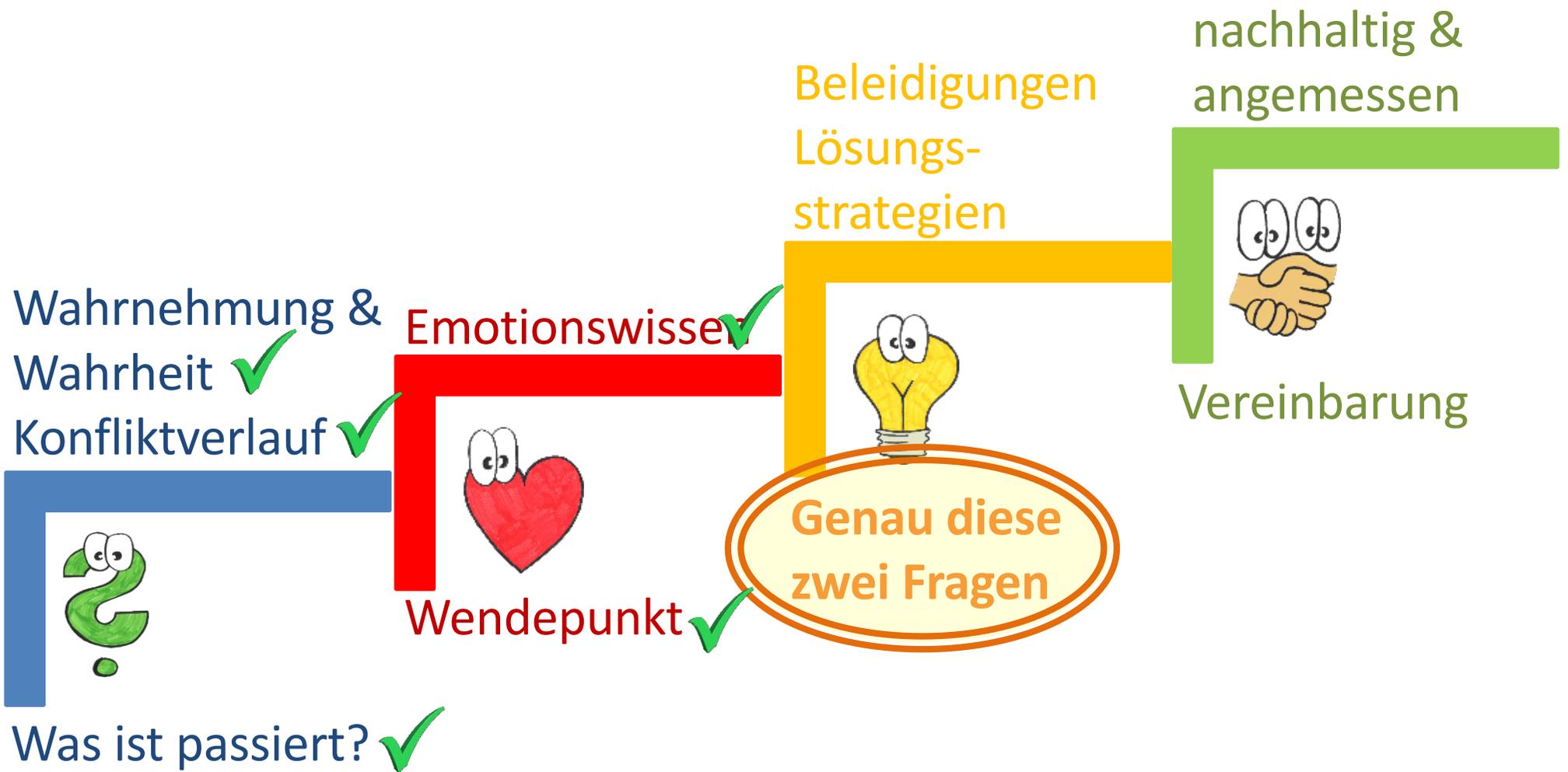


Gefühle steuern unser Verhalten!

Gefühle sind wie Wolken:

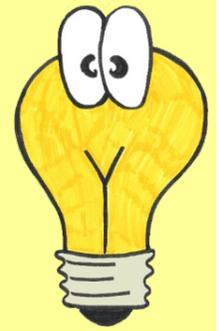
- sie kommen und ziehen vorbei
- sie verändern sich
- sie können zart, mächtig, zäh, leicht oder ganz anders sein





Die Glühbirne

Genau diese zwei Fragen



Was wünsche ich mir von
der anderen Person?



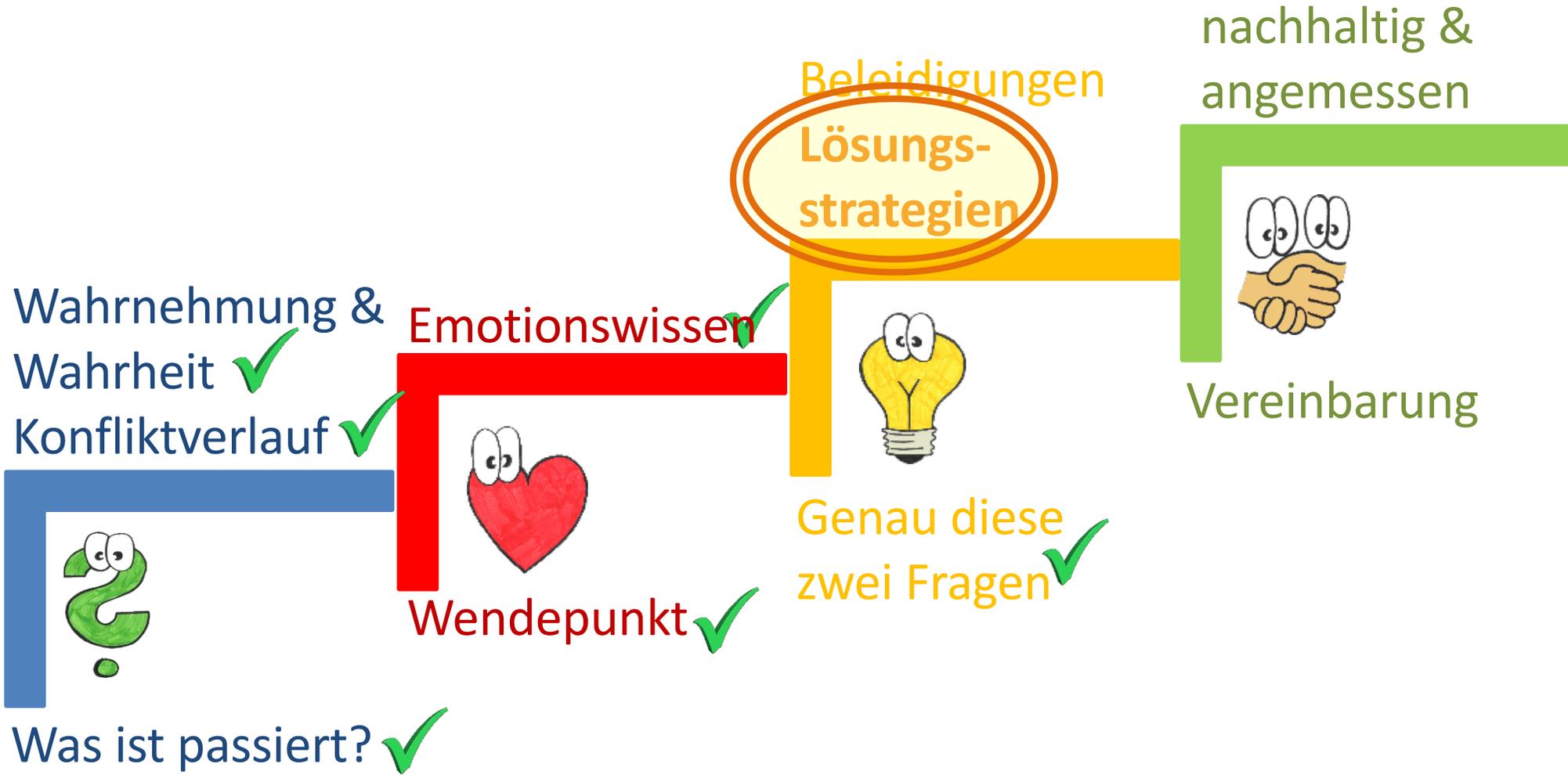
Gerd Altmann*

Was biete ich an (anders zu
machen)?



Gerd Altmann*

*auf [Pixabay](https://pixabay.com)

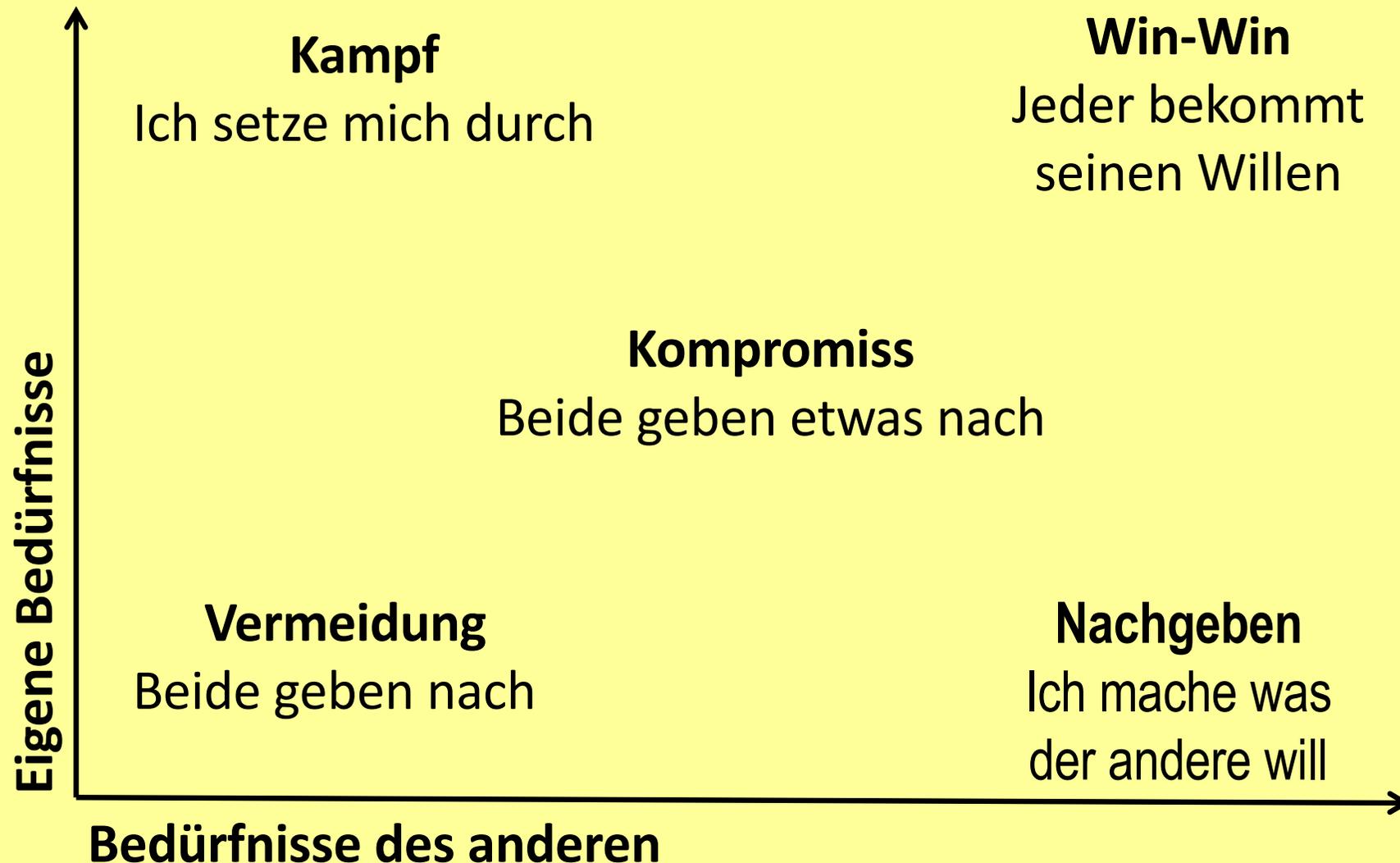
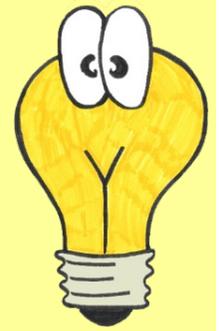


Anwendungsbereich ✓

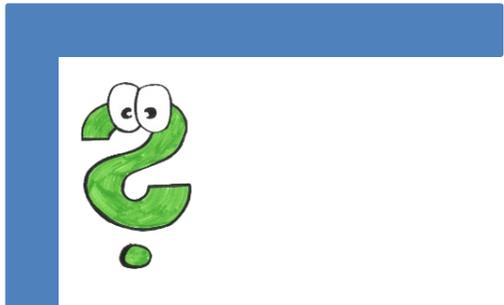
Emotionsregulation ✓

Kommunikation ✓

Konfliktlösestrategien

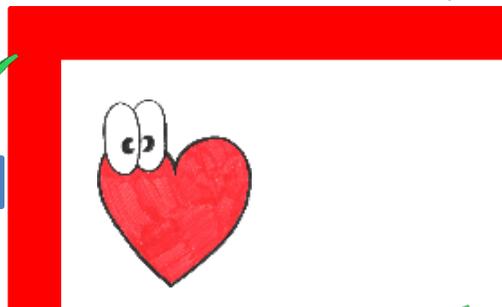


Wahrnehmung & Wahrheit ✓
Konfliktverlauf ✓



Was ist passiert? ✓

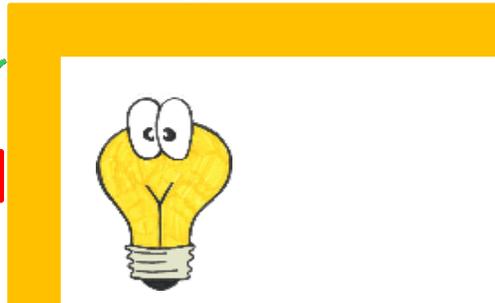
Emotionswissen ✓



Wendepunkt ✓

Beleidigungen

Lösungsstrategien ✓



Genau diese zwei Fragen ✓

nachhaltig & angemessen



Vereinbarung

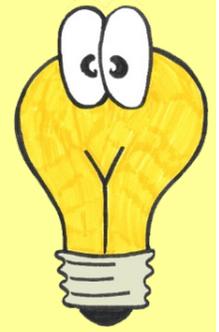
Anwendungsbereich ✓

Emotionsregulation ✓

Kommunikation ✓



Jeyaratnam Caniceus



Dirk Hoenes*



Milada Vigerova*



günter*

*auf Pixabay



„Das ist deine Meinung.“



OpenClipart-Vectors *

„Ich werde mal darüber nachdenken“



41330*

„Ja“
„OK“



GraphicMama-team *

„Was meinst du konkret?“



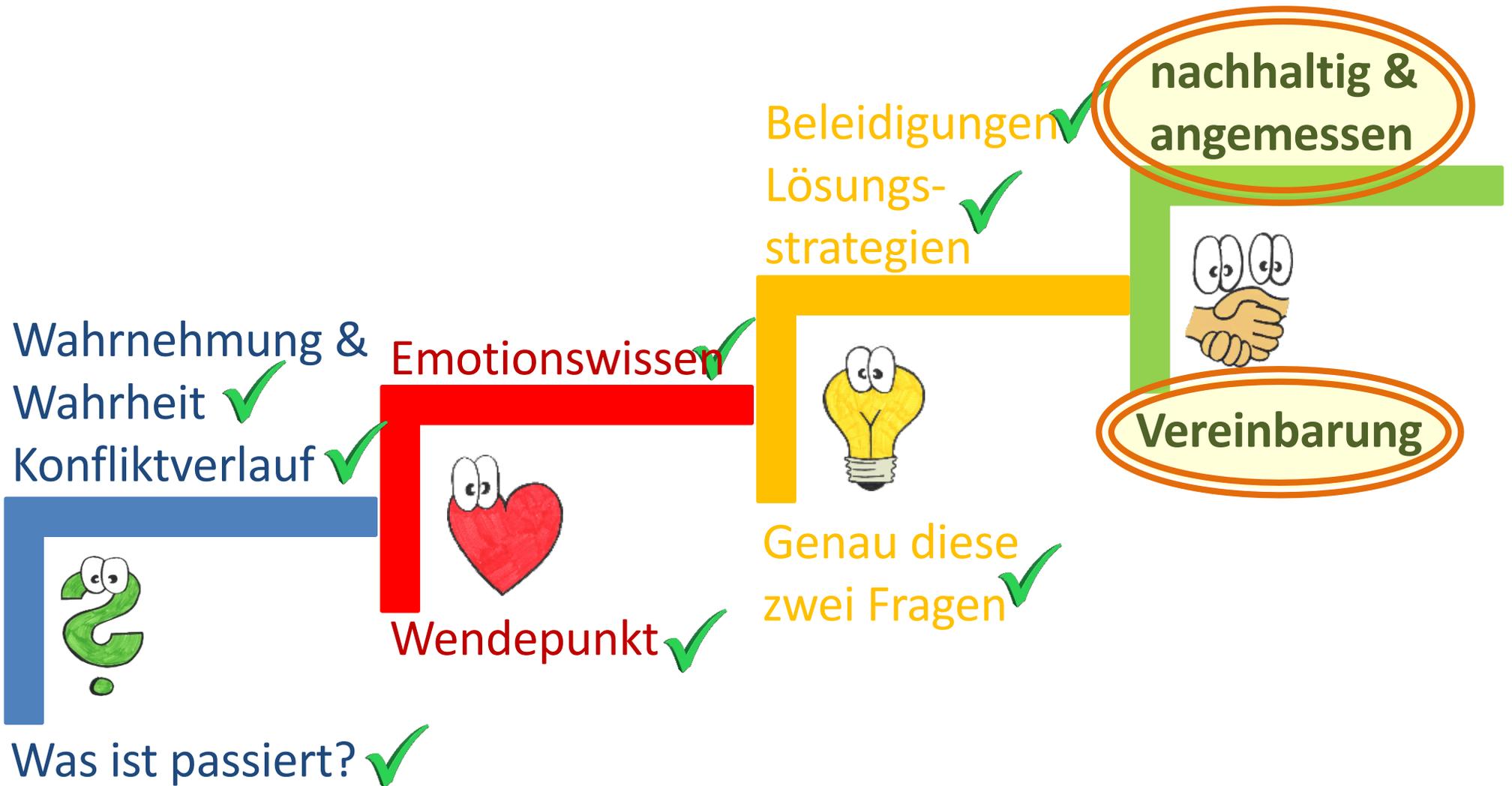
FREE Use at your Ease *

„Noch mehr?“

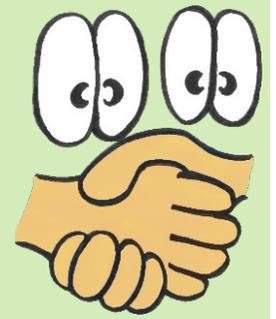


Elisabeth Guggenberger *

„Da hast du recht“

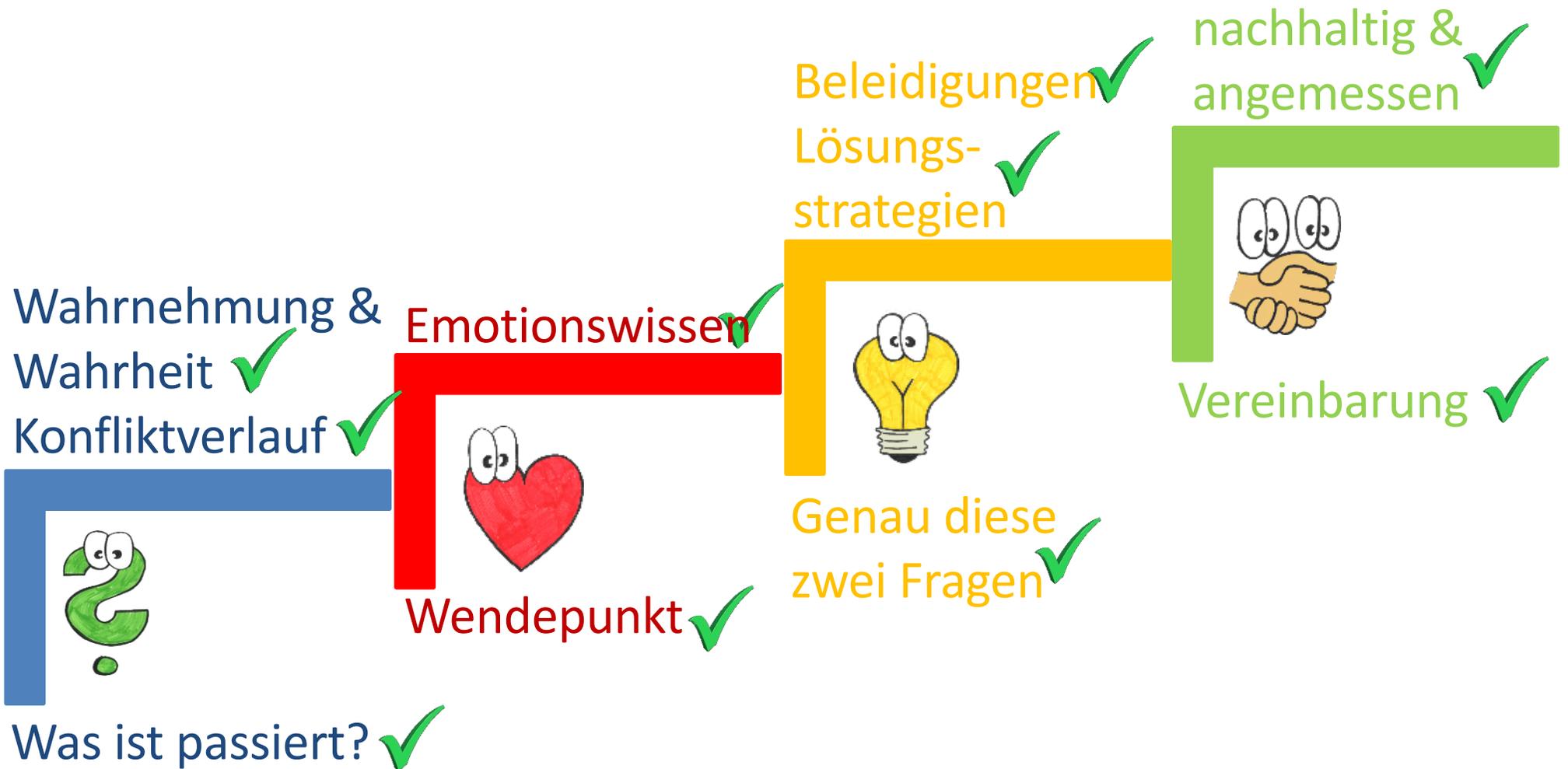


Der Handschlag Vereinbarung



- Wer macht zukünftig was und wie (anders), damit es allen gut geht?
- Entschuldigung, Wiedergutmachung
- Abmachung, Vertrag
- Probephase, Überprüfung
- Info an...
- Ist alle i.O., wenn die Vereinbarung eintritt?

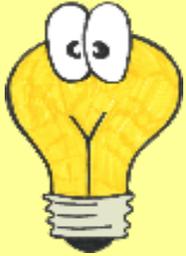
(Stärkste persönliche Positionierung)





Wer macht zukünftig was (anders)?

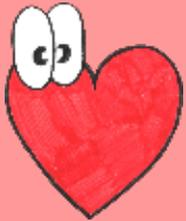
Entschuldigung, Probephase, Überprüfung, Info an...



Was wünsche ich mir und was biete ich an?

Konfliktlösestrategien

Beleidigungen sind wie der Wind beim Segeln



Wie soll es werden?

Gefühle wahrnehmen, adäquat ausdrücken, mit ihnen umgehen

Emotion erforschen 😊



Wahrnehmungen bleiben nebeneinander stehen

Das Klären, was wa(h)r (ist), birgt die Gefahr, dass der Konflikt wieder ausbricht

Konflikte können nur nach vorne gelöst werden

Konfliktparteien sind beruhigt, beteiligt und bereit

Wutabbautrickkiste

Kommunikation – eine Frage der Haltung (Quintessenz im Januar)

www.coachingaufdenpunkt.com
Sarah Broghammer