

## Gesprächsreflexion

Konflikte sind ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation. Sie helfen, unterschiedliche Wahrnehmungen zu klären und neue Lösungen zu entwickeln. Um aus Konflikten zu lernen, ist es wichtig, sich Zeit für die Reflexion zu nehmen.

Denken Sie an ein persönliches Erlebnis, das einen Konflikt beinhaltet und bei dem Ihr Verhalten nicht zu dem von Ihnen erwünschten oder erwarteten Ergebnis geführt hat.

### **Beschreiben Sie**

- die Ereignisse, die zum Konflikt geführt haben,
- die Situation,
- die eigene Rolle und
- jede weitere Information, die Ihrer Meinung nach für das Verständnis wichtig ist.

### **Rekonstruieren Sie** den Konflikt - die eigentlichen Ereignisse bzw. das Gespräch:

Was haben Sie beobachtet oder gehört?

- Was haben Sie gedacht und gefühlt?
- Wie haben Sie reagiert?
- Was waren die Reaktionen der eingebunden Person(en)?

**Schreiben Sie**, soweit Sie sich erinnern können, den Dialog in drei Spalten nieder:

Was haben Sie beobachtet, gedacht, gefühlt?	Was haben Sie gesagt oder getan?	Was war die Reaktion oder Antwort der Person(en)?

### **Reflexion:**

- Wie lässt sich Ihr Vorgehen beschreiben? Was war Ihre Strategie?
- Was waren Ihre Ziele? Wie wollten Sie Ihre Ziele erreichen?
- Vergleichen Sie diesen Konflikt bzw. diese Situation mit anderen Situationen, die Sie schon erlebt haben. Welche Ähnlichkeiten und Unterschiede sind auffallend?
- Bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens, gemeinsam mit Ihnen zu reflektieren und Ihnen Feedback zu geben.