

## Seminar "Umgang mit Konflikten" am 8. Juli 2023

Das mit 14 Teilnehmern außerordentlich gut besuchte Seminar "Umgang mit Konflikten" begann mit einer kurzen Vorstellungsrunde, bei der alle die Gelegenheit hatten, sich vorzustellen und ihre Erwartungen an das Seminar zu äußern. Das Hauptziel des Seminars bestand darin, den Teilnehmern Fähigkeiten und Strategien zu vermitteln, um Konflikte konstruktiv zu bewältigen und zu lösen. Jeder Teilnehmer brachte individuelle Erwartungen mit, wie zum Beispiel den Wunsch nach effektiven Kommunikationstechniken, dem Erlernen von Deeskalationsstrategien oder dem Verständnis für die Dynamik von Konflikten.

Im Laufe des Vormittags wurden verschiedene Lösungsansätze für den Umgang mit Konflikten erarbeitet. Ein Schwerpunkt lag auf den „9 Eskalationsstufen nach Glasl“, die den Verlauf und die Intensität von Konflikten beschreiben. Anhand von anschaulichen Beispielen wurde verdeutlicht, wie Konflikte sich von einer niedrigen Eskalationsstufe, in der noch eine offene Kommunikation möglich ist, bis hin zu einer hohen Eskalationsstufe entwickeln können, in der sogar Gewalt und Zerstörung eine Rolle spielen. Die Teilnehmer erkannten, dass es wichtig ist, Konflikte frühzeitig zu erkennen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um eine Eskalation zu verhindern.



Nach einer erholsamen Mittagspause ging es darum, eine konkrete und reell bestehende Konfliktsituation zu analysieren und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Von der Teilnehmerrunde wurden verschiedene Perspektiven eingebracht, um ein umfassendes Bild des Konflikts zu erhalten. Gemeinsam wurden Ideen entwickelt, wie der Konflikt konstruktiv

gelöst werden könnte. Dabei stand der respektvolle Umgang miteinander und das Finden von Win-Win-Lösungen im Vordergrund.

Zum Abschluss des Seminars bedankten sich die Teilnehmer bei Moderatorin Frau Fitz für ihre kompetente und inspirierende Durchführung. Ein Dank geht ebenso an die IKK Südwest, die das Seminar mit ihrer Förderung ermöglichte.

Das Seminar hatte viele interessante Ideen und Ansätze geliefert, die den Teilnehmern helfen werden, in Zukunft besser mit Konflikten umzugehen. Es wurde deutlich, dass Konflikte nicht zwangsläufig negativ sein müssen, sondern auch als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung und zur Verbesserung von Beziehungen betrachtet werden können. Die Teilnehmer verließen das Seminar mit einer positiven Einstellung und dem Wunsch, das Erlernte in ihrem Alltag anzuwenden.

Arbeitspapiere:



Bericht: Dagmar Adelseck

Bilder: Renate Groß, beide Kreuzbundgruppe Bingen 7