



Konfliktimmunität: mehr Entspannung, mehr Genuss!

3 offene Geheimnisse, mit denen Sie ihr Leben noch angenehmer gestalten können!

Dipl.-Psych. Linda Schroeter

Es ist wirklich hilfreich, wenn Sie Konflikte lösen können. Und diese Fähigkeit werden Sie sicherlich auch noch hin und wieder benötigen. Noch schöner wäre das Leben aber doch, wenn Sie den meisten Konflikten vorbeugen könnten. Was können Sie aktiv tun, damit Ihre beruflichen und privaten Beziehungen auch in schwierigeren Situationen angenehm bleiben? Wie können Sie die Konfliktimmunität Ihrer Beziehungen stärken?

1. Fokussieren Sie sich auf die Sonnenseiten Ihrer Mitmenschen

Unsere Grundeinstellung unseren Mitmenschen gegenüber ist sehr mächtig. Oft machen wir uns gar nicht bewusst, wie deutlich wir diese kommunizieren. Denken Sie an die letzte Menschenansammlung, die Sie erlebt haben. Sind Ihnen Menschen aufgefallen, die besonders offen, freundlich und selbstbewusst wirkten? Überlegen Sie mal kurz: Woran ist Ihnen das aufgefallen? Oft nehmen wir das nur unbewusst wahr.

Diese Menschen zeigen durch ihre Körperhaltung, Ihre Mimik (zum Beispiel das offene Lächeln), mit ihrer Stimme



(deutlich und angenehm), dass Sie Ihnen positiv zugewandt sind. Mit diesen Menschen unterhalten wir uns gerne. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Wir verbringen gerne Zeit mit ihnen.

Und es gibt Menschen, denen wir auf Versammlungen, Feiern, am Bahnsteig oder im Büro lieber aus dem Weg gehen. Manche scheinen auszustrahlen: „Das Leben ist nur Frust und für Sie habe ich heute auch keine Nerven!“ Auch diese Menschen kommunizieren ihre Grundeinstellung auf vielfältige und wahrnehmbare Weise. Diese Menschen bekommen weniger Informationen und Unterstützung von ihren Mitmenschen. Missverständnisse werden schneller negativ gedeutet und eskalieren leichter zu Konflikten. Und die Bereitschaft ihrer Mitmenschen zu einer positiven Klärung mit ihnen ist gering.

Was können Sie tun, damit Sie mit Ihrer Grundeinstellung zu der ersten und attraktiven Kategorie von Menschen gehören? Natürlich gibt es unzählige Möglichkeiten dafür! Hier möchte ich Ihnen drei vorstellen, welche besonders wirksam und leicht anzuwenden sind.

Die erste Möglichkeit ist: Fokussieren Sie sich auf die Sonnenseiten Ihrer Mitmenschen. Wie klappt das am einfachsten? Überlegen Sie sich diese schon auf dem Weg zu Ihrer nächsten Begegnung. Machen Sie das am besten genauso selbstverständlich wie Zähneputzen. Sie gehen über den Flur zum Meetingraum. Sie fragen sich:

- Wer ist heute in dem Meeting?
- Welche 3 Punkte schätze ich an jeder einzelnen



Person?

Oder Sie sind auf dem Weg nach Hause und fragen sich:

- Was ist an meinem Partner besonders liebenswert?
- Auf welche Weise bereichern meine Kinder mein Leben?

Wenn Sie jetzt einwenden, das könnte viel zu lange dauern, gibt es gute Gegenargumente. Die meisten (auch scheinbar sachlichen) Diskussionen werden zu einem Großteil auf der emotionalen Ebene entschieden. Fühlt sich Ihr Gegenüber wertgeschätzt, sparen Sie während der Verhandlung real Zeit und erzielen sogar bessere Ergebnisse für alle. Sie bekommen mehr Informationen, Ausrutscher werden leichter verziehen und Ihr Gegenüber freut sich auf den nächsten Termin mit Ihnen. Die Zeit, welche Sie vorher investieren verkürzt also Ihr Meeting, macht es effizienter, angenehmer und erfolgreicher. Und wenn Sie diese Methode mit derselben Häufigkeit wie Zähneputzen anwenden, verändern Sie Ihr Gehirn! Die neuen Gehirnstrukturen führen dazu, dass es Ihnen immer leichter fällt, die Sonnenseiten Ihrer Mitmenschen zu sehen. Daher finden Sie ruhig jedes Mal neue Aspekte, welche Sie an Ihrem gut bekannten Kollegen schätzen. Das ist wie (Gehirn-) jogging an einem sonnigen Tag. Hat man sich erst einmal dafür entschieden und sind die Turnschuhe angezogen, genießt man schon die Sonne im Gesicht und das Grün der Bäume am Wegesrand.



2. Fokussieren Sie sich auf Ihre lebenswerten Züge

Die Sonnenseiten unserer Mitmenschen zu sehen ist schon eine sehr machtvollere Art die eigene Welt positiv und zu großen Teilen konfliktfrei zu gestalten. Möchten Sie noch einen Schritt weitergehen?

Die aufrechte Haltung, das offene Lächeln und das selbstbewusste Auftreten von sympathischen und erfolgreichen Personen wurzelt vor allem in Selbstakzeptanz. Klar kennen wir auch unsere eigenen Macken und Grenzen. Natürlich sind wir nicht perfekt. Aber was mindestens genauso wahr ist, sind unsere lebenswerten Seiten.

Die folgenden Impulse können Sie tatsächlich mit dem Zähneputzen verknüpfen. Sobald Sie anfangen zu putzen überlegen sie sich:

- Was schätze ich an mir?
- Was habe ich seit dem letzten Zähneputzen positives erreicht?

Das dürfen auch gerne Kleinigkeiten sein! Sie werden merken, dass diese Selbstwertschätzung auch an Tagen gut tut, an denen Sie nicht den ganz großen Auftrag an Land gezogen haben oder das beste Gericht gekocht haben.

Alternativ zu der Beantwortung der Fragen können Sie sich einfach etwas Nettes sagen. Zumindest für ein kurzes „Ich schätze Dich wie Du bist!“ ist immer Zeit. Auch vor kritischen Besprechungen können wir uns so innerlich Kraft verleihen.

Was bringt Ihnen das für das Thema Konfliktimmunität?



Wenn Sie sich selbstbewusst und sicher fühlen, reagieren Sie viel gelassener, falls Ihre Mitmenschen verärgert sind. Kritik nehmen Sie leichter und sachlicher. Und Missverständnisse können Sie leichtem Herzens durch offenes Nachfragen klären. Mit vielen Kleinigkeiten, die sonst zu Konflikten geführt hätten, gehen Sie nun entspannter und bestimmter um.

3. Nehmen Sie sich Zeit für Genuss

Um noch entspannter und sachlicher mit möglichen Konfliktsituation umgehen zu können, kommt hier der dritte Tipp: Gestalten Sie Ihr Leben genussvoll! Je glücklicher und erfüllter Sie sind, je unwahrscheinlicher eskalieren Sie selber Konflikte und je leichter können Sie deeskalierend wirken. Die Daumenregel ist:

- Tun Sie jeden Tag mindestens einmal etwas, was Sie wirklich genießen.

Das können kleine oder große Aktionen sein. An manchen Tagen sind es vielleicht einfach die fünf Minuten Sonne vor dem Büro, welche Sie bewusst auf Ihrer Haut spüren und still genießen. Oder Sie besorgen sich in Ihrer Mittagspause Ihren Lieblingsnack. Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Lieblingsmusik gehört? An anderen Tagen gehen Sie vielleicht aus oder nehmen sich Zeit für ein längeres Schaumbad. Was auch immer für Sie Genuss bedeutet, – jeder Tag sollte mindestens einen Moment davon haben!

Beginnen Sie jetzt!



Welcher Tipp spricht Sie am meisten an? Probieren Sie diesen heute aus! Experimentieren Sie mindestens eine Woche damit. Tragen Sie sich Ihre Ideen dazu in Ihren elektronischen Kalender auf Ihrem Computer oder Ihrem Handy ein und kleben Sie sich einen Zettel über den Zahnpfutzbecher. Machen Sie eine Verabredung mit sich selbst!

– Ihre Mitmenschen werden es Ihnen danken und Sie können entspannter und genussvoller durch Ihr Leben gehen.

Mehr Informationen zum Thema:



Linda Schroeter

KONFLIKTE FÜHREN

Die 5-Punkte-Methode für
konstruktive Konfliktkommunikation
BusinessVillage 2013

ISBN: 978-3-86980-244-2

21,80 Eur[D] / 24,50 Eur[A] /

25,80 CHF UVP

Pressematerialien www.businessvillage.de/presse-933



Die Autorin

Dipl.-Psych. Linda Schroeter ist Trainerin für Führung, Konfliktmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Seit vielen Jahren gibt sie Trainings zu den Themen Konfliktprävention und Konfliktlösung. Ihre unterschiedlichsten Kunden, von Mittelständlern bis DAX 30, schätzen dabei insbesondere ihre klare und wertschätzende Art. Kürzlich hat sie ihr Debüt als Buchautorin präsentiert: „Konflikte führen“ ist Ende November bei BusinessVillage erschienen. Mehr Informationen zu Linda Schroeter finden Sie unter www.schroeter-entwicklung.de



Über BusinessVillage

BusinessVillage ist der Verlag für die Wirtschaft. Mit dem Fokus auf Business, Psychologie, Karriere und Management bieten wir unseren Lesern aktuelles Fachwissen für das individuelle und fachliche Vorankommen. Renommiertere Autoren vermitteln in unseren Sach- und Fachbüchern aktuelle, fundierte und verständlich aufbereitete Informationen mit Nutzwert.

Presseanfragen

Sie haben Interesse an honorarfreien Fachbeiträgen oder Interviews mit unseren Autoren? Gerne stellen wir Ihnen einen Kontakt her. Auf Anfrage erhalten Sie auch Besprechungsexemplare, Verlosungsexemplare, Produktabbildungen und Textauszüge.



BusinessVillage GmbH

Jens Grübner

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

E-Mail: redaktion@businessvillage.de

Tel: +49 (551) 20 99 104

Fax: +49 (551) 20 99 105

Geschäftsführer: Christian Hoffmann

Handelsregisternummer: 3567

Registergericht: Amtsgericht Göttingen