

Die Spielregeln für die Konfliktparteien

➤ **Offen und ehrlich sein!**

Seien Sie sich selbst und den anderen gegenüber offen und ehrlich. Reden Sie nicht „um den heißen Brei herum“, aber führen Sie sich auch nicht wie „die Axt im Walde“ auf.

➤ **Gefühle ausdrücken!**

Machen Sie „aus ihrem Herzen keine Mördergrube“. Gestehen Sie sich und den anderen Ihre Gefühle ein. Gefühle sind weder richtig noch falsch, sondern einfach da. Sagen Sie doch ruhig, wie Sie sich fühlen, aber machen Sie niemanden dafür verantwortlich.

➤ **Richtig zuhören!**

Hören Sie den anderen aufmerksam zu. Unterbrechen Sie nicht. Versuchen Sie, vorschnelle und fahrlässige Interpretationen des Gehörten zu vermeiden. Fragen Sie lieber nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, ob Sie die anderen richtig verstanden haben.

➤ **Andere Standpunkte respektieren!**

Respektieren Sie, dass andere die Dinge anders sehen als Sie. Weder Sie noch die anderen haben die Wahrheit gepachtet. Versuchen Sie, den Standpunkt Ihres Gegenübers nachzuvollziehen; Sie müssen ihn sich ja nicht zu eigen machen.

➤ **Die Anderen akzeptieren!**

Auch wenn Sie in der Sache unterschiedlicher Meinung sind, können Sie doch die anderen akzeptieren. Trennen Sie Sache und Beziehung!

➤ **Weder anklagen noch verteidigen!**

Das ist hier keine Gerichtsverhandlung, sondern ein Gespräch, um gemeinsam einen Konflikt zu lösen. Vermeiden Sie Rechtfertigungen und Vorwürfe. Versuchen Sie, Geschehnisse, Gedanken und Gefühle zu beschreiben, nicht zu bewerten.

➤ **Bemühen Sie sich um eine Lösung!**

Bemühen Sie sich um eine konstruktive Lösung des Konflikts, mit der alle – auch Sie! – leben können. Aber seien Sie auch bereit, Abstriche bezüglich Ihrer Vorstellungen zu machen, um einen Kompromiss zu ermöglichen.