

10. November 2021

RADIOBEITRAG als Text

Fair streiten: Konflikte gerecht und respektvoll lösen

Anmoderation:

Streit kommt in den besten Familien und in den besten Firmen vor. Viele fürchten solche Konflikte, dabei kann man faires Streiten lernen und so Konflikte besser lösen. Kristin Sporbeck hat sich bei Birgit Lesch informiert. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK.

Länge: 1.49 Minuten

Birgit Lesch:

Konflikte und Auseinandersetzungen gehören zum Leben dazu. Man kann und muss sie auch nicht immer lösen. Viel wichtiger ist dabei, die Streitkultur und der faire Umgang miteinander. Konflikte sollte man, wo immer es geht, bewusst austragen – und das sollte man fair tun, mit Wertschätzung für das Gegenüber und auch nach gewissen Regeln. Wenn man die Meinung des anderen achtet und respektvoll miteinander umgeht, müssen Konflikte nicht eskalieren. Das kann man lernen. Und Übung macht auch hier den Meister.

Text: erklärt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK. Sie kennt die wichtigsten Schritte, damit sich die Streitparteien konstruktiv auseinandersetzen können.

Birgit Lesch:

Sich Zeit nehmen, um in Ruhe zu sprechen, tief durchatmen und sich konzentrieren – das ist vor dem Gespräch wichtig. Und dann

kommt es darauf an, Ich-Botschaften zu formulieren wie: „Ich ärgere mich, weil...“, statt der vorwurfsvollen Du-Aussagen wie: „Du hast schon wieder...“. Äußern Sie Gefühle und konkrete Wünsche statt Vorwürfe. Und es ist wichtig, aktiv nachzufragen und zusammenzufassen, um zu überprüfen, ob man den anderen auch richtig verstanden hat. Dabei sollte man sich auch mal in die Lage des Anderen hineinversetzen. Und es sollte nur um ein Thema gehen und das Ziel sollte es sein, einen Kompromiss zu finden.

Text: Nicht immer reicht der respektvolle Umgang miteinander aus und in manchen Fällen findet sich kein Kompromiss. Auch für den Fall hat Psychologin Lesch Tipps:

Birgit Lesch:

Dann kann professionelle Hilfe weiterhelfen. Es gibt Mediatoren, die in der Auseinandersetzung vermitteln können, weil sie aus einer neutralen Position die Sache beleuchten und durch konkrete Fragen helfen können, gemeinsam zu einem Kompromiss zu kommen, bevor die Fronten absolut verhärtet sind. Das gilt sowohl für den beruflichen als auch für den privaten Konflikt.