

## Gruppenstunde des Monats April: **Welcher Konflikt-Typ bin ich?**

### 1. Kurz im Überblick



KLJB Gruppe



1 Gruppenstunde



genügend Platz, zwei Stühle

### 2. Beschreibung der Gruppenstunde

Diese Übung hilft, über die eigene Haltung zum Thema 'Konflikte' ins Gespräch zu kommen und trägt so dazu bei, die weitere Diskussion auf eine persönliche Grundlage zu stellen. In ihr wird deutlich, dass es unterschiedliche Umgangsweisen mit Konflikten gibt, von denen keine besser oder schlechter ist, sondern ihre jeweiligen Vor- und Nachteile hat.

1. Die Leitung stellt zwei Stühle auf (Abstand 5-10 Meter) und erklärt die Übung: "Denkt Euch zwischen diesen beiden Stühlen auf dem Boden eine Linie/Skala im Raum. Der eine Stuhl steht für den Konflikttyp "Bloß kein Streit!" (eher defensives Streitverhalten, Sensibilität für Andere, Harmoniestreben), der andere Stuhl steht für den Konflikttyp "Kein Streit ohne mich !" (offensives Streitverhalten, eigene Interessen gut vertreten können, Grenzen setzen). Sucht Euch Eure Position auf dieser gedachten Linie/Skala! Lasst Euch genügend Zeit dabei."

2. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen (TN) suchen sich ihren eigenen Platz zwischen den beiden Stühlen und bleiben dort stehen.

3. Die Leitung interviewt einzelne oder alle TN. - Mögliche Fragen:

- Warum stehst Du genau an diesem Platz?
- Welche Erfahrungen mit Streiten hast Du bisher gemacht?
- Was glaubst Du, was denken die Anderen (weiter links/weiter rechts) jetzt über Dich? Wie schätzt Du sie ein?
- Fällt Dir jemand auf, den/die Du an einer anderen Stelle auf der Skala erwartet hättest? Warum? (nur bei Gruppen, die sich gut kennen!)

4. Auswertung im Stuhlkreis:

Was ist Euch aufgefallen? Was ist Euch klar geworden?

### 5. Abschluss

Die Leitung gibt einen Impuls: "Um konstruktiv Konflikte austragen zu können, ist beides wichtig; man muss von jeder Position etwas - sogar möglichst viel (!) - haben: aufmerksam sein für die Wünsche anderer *und* die eigenen Interessen klar ausdrücken können. Einen Konflikt nicht "unter den Teppich kehren", aber auch etwas für die Verständigung tun. Nur wer beides möglichst gut kann, kann auch gut streiten!"