

## Kritik und Dialog in Selbstverantwortung

Konflikte entwickeln sich häufig aus verpassten Gelegenheiten zu Beginn. Aus der Angst oder dem Unwissen, wie belastende schwierige Situationen oder Erlebnisse mit Kolleginnen und Kollegen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern oder Vorgesetzten zeitnah angesprochen werden können, stauen sich die Emotionen auf. Oder es wird mit Dritten darüber gesprochen – die Gerüchteküche läuft heiß.

Im ersten Teil des Seminars möchten wir Ihnen ein Modell vorstellen, das Sie nutzen können, wenn Sie sich dabei ertappen, wie Sie mehrfach mit unangenehmen Gefühlen über eine Situation oder Person nachdenken. Statt sich mit unterschiedlichen, meist negativen Spekulationen über die andere Person zu beschäftigen, können Sie die Zeit nutzen und sich erst selbst erforschen und Ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse entdecken. Nach dieser Vorbereitung können Sie sich überlegen, ob und wie Sie Ihr Gegenüber zu einem konstruktiven Gespräch nach Dr. Marshall Rosenberg einladen möchten – Ihre innere Haltung wird dies ermöglichen.

Im zweiten Teil erleben Sie eine besondere Form des Dialogs. Diese Gesprächsform können Sie einsetzen, wenn im Team oder der Abteilung Spannungen zunehmen. Oder Sie möchten, dass die gute Atmosphäre in Ihrem Arbeitsumfeld erhalten bleibt und etablieren diese Art von Dialog als regelmäßige soziale Vorbeugungsmaßnahme.

Inhalte:

Anleitung um Ihr Denken und Verhalten besser zu verstehen  
Mut zu und Vorbereitung auf schwierige Gesprächssituationen

Gefühle statt Pseudo-Gefühle benennen.

Lösungen finden statt Schuldige suchen.

Klarheit und Aufrichtigkeit herstellen — ohne zu verletzen.

Auf das Gegenüber empathisch eingehen — ohne die eigenen Anliegen aufzugeben.

Grundregeln und Ablaufs des Dialogverfahren

Ihr Nutzen

- Sie bleiben in angespannten und konfliktbeladenen Situationen handlungsfähig.
- Sie lernen einen angemessenen Umgang mit intensiven Gefühlen, wie z. B. Ohnmacht und Angst.
- Sie lernen Ihre Grenzen früher wahrzunehmen und respektvoll mit den Grenzen anderer umzugehen.
- Sie erfahren, wie Sie sich für Ihr Anliegen einsetzen können, ohne die Beziehung zu Ihren Kolleginnen und Kollegen aufs Spiel zu setzen.
- Sie entwickeln alltagstaugliche Wege, Ihre Anliegen gegenüber hierarchisch höher gestellten Personen oder Kunden zu vertreten.
- Sie bekommen professionelles Feedback zu Ihren mitgebrachten Fällen und Anliegen
- Sie erleben einen Dialog und seine Chancen und Möglichkeiten zu einem konstruktiven Miteinander