

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Thomas Lorenz
Stefan Oppitz

An Krisen und Konflikten wachsen

**Thomas Lorenz
Stefan Oppitz**

30 Minuten

An Krisen und Konflikten wachsen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Eva Gößwein, Berlin

Abbildungen: A-M-T Management-Performance AG, Radevornwald

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ISBN 978-3-95623-728-7

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
Der Fluss durch Krisen und Konflikte	8
1. Krise: ein kreativer Zustand, der Identifikation schafft	11
Situationsanalyse	12
Ordnung ist nur das halbe Leben	14
Begriffsabgrenzung und Definitionen	18
2. Konflikte habe ich nur mit mir selbst	23
Der Individualkonflikt	24
Konflikt als Chance und Change	26
Selbst-Bewusstsein bei der Priorisierung	31
3. Eine gute Streitkultur aufbauen	35
Gegenüberstellung von Kosten und Ertrag im Streit	36
Rosenkriege – bis dass der Tod uns scheidet	40
4. Aus eigener Kraft in Win-win-Situationen gelangen	47
Unterschiedliche Persönlichkeiten im Streit	48
Der Klügere gibt so lange nach, bis er der Dumme ist	52
Alle streiten, aber mit Gewinn	56

5. Die Vielfalt der Begleitung nutzen	63
Begleiten: Wege zu eigenverantwortlichem Handeln	64
Der Widerstreit von Rationalität und Emotionalität	67
Coaching und Moderation – damit das Kind nicht in den Brunnen fällt	74
Mediation – wie das Kind wieder aus dem Brunnen kommt	78
6. Mit Mut ins lebendige Meer aufbrechen	81
Die Möwe und das Meer	82
Hoffen, verzeihen, versöhnen	83
Fast Reader	87
Die Autoren	92
Weiterführende Literatur	93
Register	95

Vorwort

Über eigene Krisen zu sprechen, fällt schwer. Es könnte Unreife, Schwäche, Erfolglosigkeit signalisieren. Über Krisen anderer zu reden, fällt leicht; es weist von sich weg, tut einem oft gut, verschafft Gehör und Zuwendung. In der Erinnerung erleben wir souverän gemeisterte Krisen als Zeichen eigener Erfahrung und Stärke. Sie signalisieren Authentizität, Persönlichkeit, Ich-Stärke. Dies gilt selbst dann, wenn uns andere dabei zur Seite standen.

Das Buch wendet sich an alle, die sich eigenen Krisen stellen oder Menschen in Krisen begleiten wollen. Dabei sollte der Umgang mit Krisen bei Betroffenen wie Begleitern nicht an Nichtwissen scheitern. Es empfiehlt sich daher, in Grundbegriffe einzusteigen, als bekannt Geltendes noch einmal aufzuarbeiten, zu ordnen und zu gewichten.

Dafür brauchen wir in diesem Buch das Rad nicht völlig neu zu erfinden. Manchmal reicht es schon aus, wenn man sich in einer konkreten Krise daran erinnert, dass jemand schon einmal das Rad erfunden hat. So werden Sie auf den nächsten Seiten manchen Gedanken finden, den Sie schon einmal bei anderen Autoren gelesen haben. Ihr Gehirn freut sich, wenn es auf Bekanntes zurückgreifen kann. Die für uns interessantesten Bücher finden Sie als Literaturtipp am Ende des Buches. Es lohnt sich, darin vertiefend zu lesen – allerdings nicht nur 30 Minuten!

Wir werden einige Inhalte, für Sie vielleicht ungewohnt, neu ordnen und anders benennen. Dies hilft, Inhalte

klarer gegeneinander abzugrenzen, sie so leichter zu verstehen und sich selbst dadurch handlungskompetenter zu erleben.

Es werden Ihnen oft mehr Fragen als Antworten begegnen. Krisen- und Konfliktmanagement braucht Geduld, Nachsicht, Ausdauer, Stehvermögen. Legen Sie von den von uns ausgewählten Angeboten – nachdem Sie diese reflektiert haben – nur die in Ihren „Einkaufswagen“, von denen Sie glauben, dass sie zu Ihnen passen.

Uns geht es auch darum, dass Sie weniger erfolgreiche Kriseninterventionen nicht als Versagen werten, sondern vorübergehend mit Gefühlen von Ohnmacht und möglicher Schuld umgehen können und dennoch am Ende an ebendiesen Krisen und Konflikten wachsen – auch wenn Sie nicht immer alles bekommen, was Sie sich wünschen.

In Abgrenzung zu manchen therapeutischen Krisen- und Konfliktinterventionen geht es uns nicht um eine zurückschauende Ergründung und Aufdeckung vermeintlicher Wahrheiten oder Deutungen eines Krisengeschehens – um das Warum. Es geht uns darum, Bedingungen, Strukturen und Werkzeuge als Fakt zu begreifen und mit dem Blick in die Zukunft letztlich neu zu gestalten.

Dr. Helmut Mühlbauer, unserem Partner der Seefelder Seminare, sowie Angelika Höcker, unserer Koautorin in dieser Reihe, danken wir für viele Anregungen.

Ihre

Thomas Lorenz und Stefan Oppitz

Der Fluss durch Krisen und Konflikte

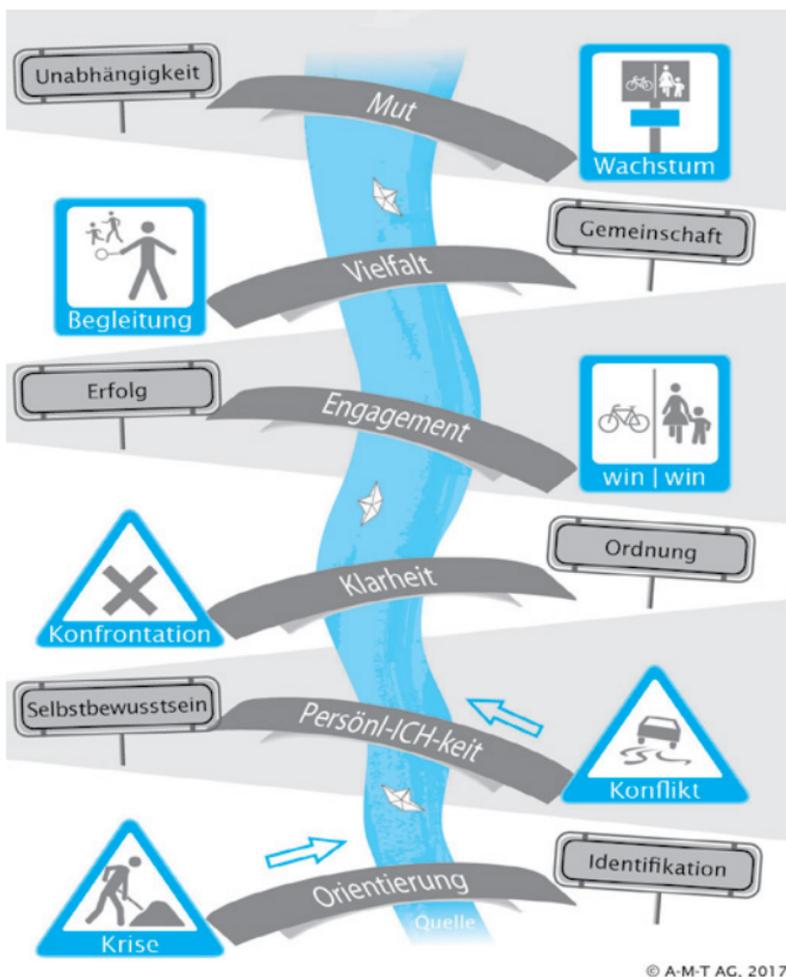


Abb. 1: Gefahren erkennen und Brücken über den Fluss des Lebens nutzen, um an Krisen und Konflikten zu wachsen

Damit im Straßenverkehr kein Chaos entsteht, erfand man Verkehrsschilder. Wir haben uns dieser Assoziation bedient, um mit dreieckigen Warnschildern Gefahrenstellen auf dem Weg durch Krisen bildhaft darzustellen. Viereckige Hinweisschilder zeigen bei uns Lösungsansätze. Diese Schilder stehen an der Straße entlang des Flusses des Lebens, des Flusses durch Krisen und Konflikte. Seine Quelle hat der Fluss immer im „Gebirge der Krise“. Von dort aus fließt er, breiter und komplexer werdend, bis in die Weite des Meeres. Auf unserem Weg entlang des Flusses helfen Brücken, die Orte am Fluss zu erreichen. In jedem Ort können wir die Reise beenden, wenn wir dort zur Ruhe kommen. Wir haben in diesem Buch (orientiert an C. W. Graves) sechs neuralgische Punkte für Sie herausgegriffen:

Orientierung mindert die **Krise**, führt zu neuer Identifikation.

Persönl-ICH-keit entmachtet **Konflikte**, stärkt das Selbstbewusstsein.

Klarheit der Interessen reduziert die Eskalation der **Konfrontation**, ermuntert zu neuer Ordnung.

Engagement bringt Bewegung in Positionen, fördert **Win-win** als Grundlage des Erfolgs.

Vielfalt beherbergt unterschiedliche **Begleiter** oder Lotsen auf dem Weg zu einer neuen Gemeinschaft.

Mut ermöglicht **Wachstum** zu mehr Unabhängigkeit. Durch Verkehrsschilder wird der Verkehr in den Ortschaften nicht geringer, aber durch deren Beachtung sinkt das Unfallrisiko. Kommen Sie sicher an!