

# Konfliktbewältigung

*Situationsgerechte Kommunikation in der Ehe*

## 1 Wie sehe ich meinen Mann? oder: Welche Brille trage ich heute?

**Negatives Paradigma:**

- Unrasiert?
- Riecht kräftig nach Mann?
- Gute-Laune-Verderber?
- Beziehungskiller?

**Positives Paradigma:**

- Freundlicher Igel?
- Fröhlicher Iltis?
- Trostbedürftiger?

Wir haben die Wahl!

## 2 Was ist ein Konflikt?

Ein Konflikt ist ein Zusammenstoßen kontroverser

- Standpunkte,
- Ziele,
- Interessen oder
- Werte,

der in einem, als inadäquat empfundenen Verhalten seinen Ursprung hat.

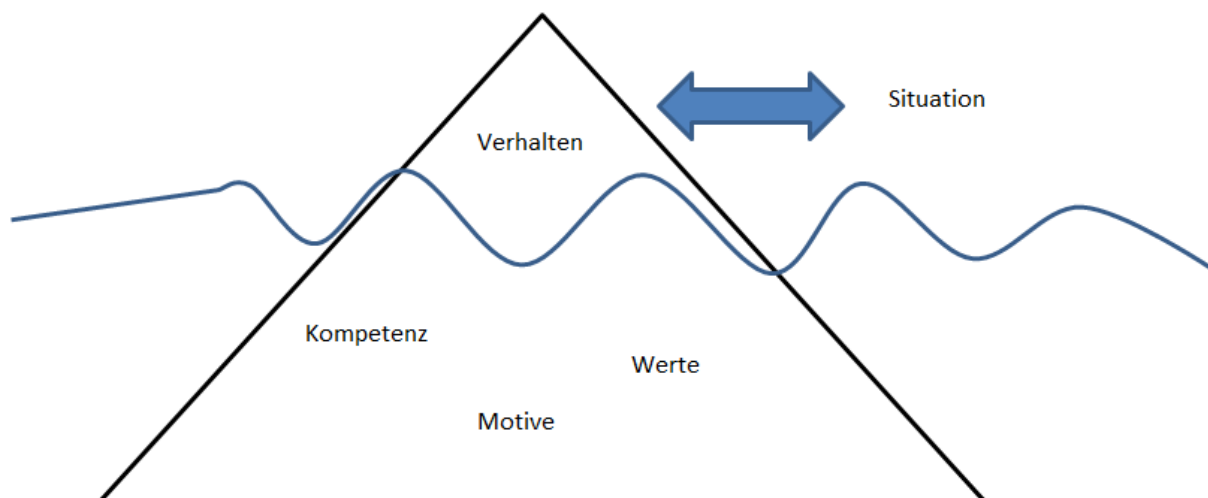
## 3 Natürlicher Konfliktstandpunkt

In der Regel findet jede Konfliktpartei den eigenen Standpunkt nachvollziehbar, logisch und richtig, den der anderen hingegen irrelevant, unlogisch und falsch.

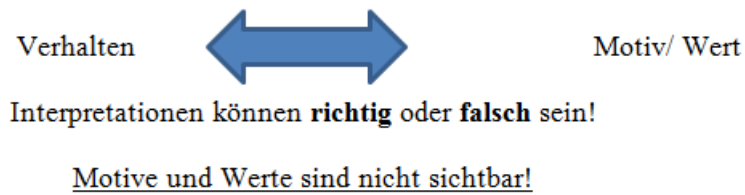
Ehepaare bilden da keine Ausnahme.

Die Anlässe sind völlig beliebig!

## 4 Eisbergmodell I



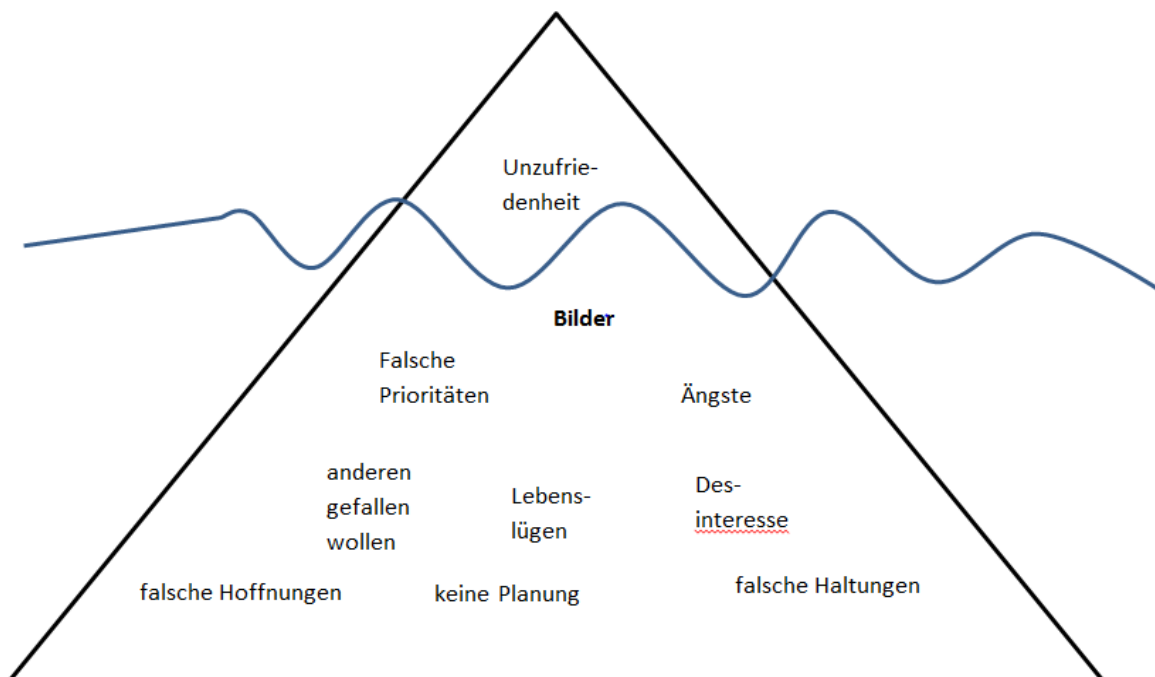
## 5 Wie erkennt man Motive?



## 6 Regeln des Denkens I

1. Denken funktioniert in (inneren) Bildern.
2. Bilder werden mit Gefühlen verknüpft.
3. Denken erfolgt in einem Bild nach dem anderen (ca. 9000 Bilder täglich).
4. Denken reagiert nicht auf negative Befehle.
5. Zeit wird wahrgenommen als Aufeinanderfolge von (angenehmen oder unangenehmen) Bildern.

## 7 Eisbergmodell II



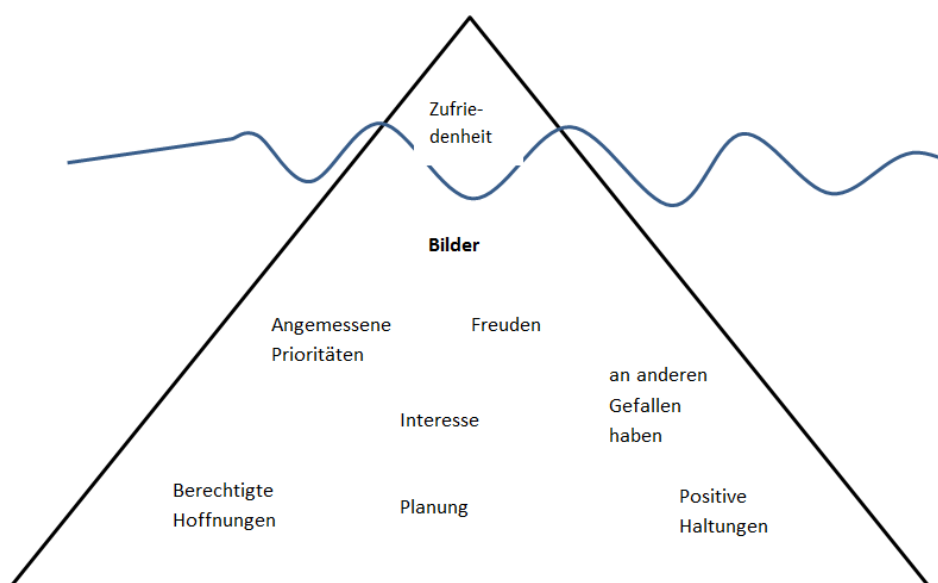
## 8 Das Wohlfühlparadigma

Das **Hauptbedürfnis des Menschen** richtet sich darauf, **sich wohlfühlen**. Entsprechend werden die Bilder als Bilder **mit** oder Bilder **ohne Wohlfühlfaktor** im Gehirn abgespeichert. Etwa 80% der Bilder verschwinden aus Kapazitätsgründen im Unterbewusstsein.

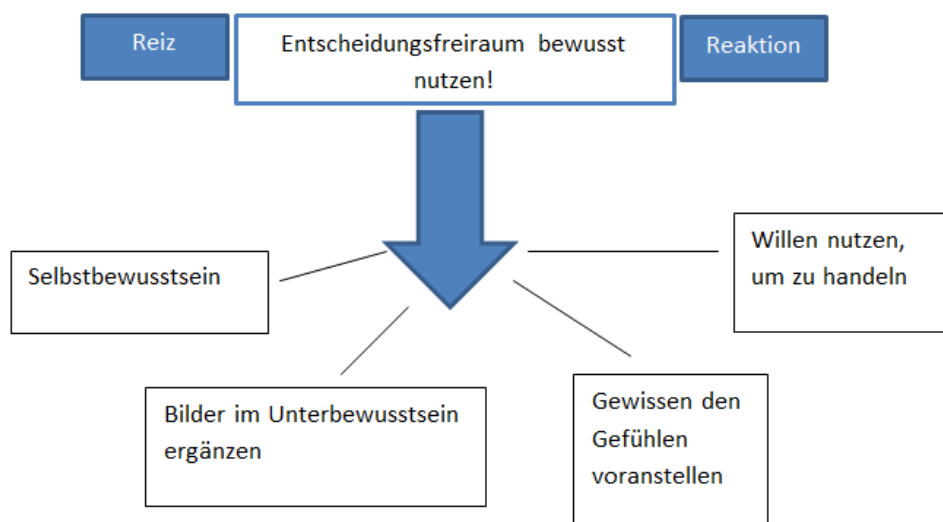
## 9 Regeln des Denkens II

1. Jedes neue Bild verdrängt das vorherige. Je mehr neue Bilder nachfolgen, desto tiefer versinken die vorigen im Unterbewusstsein und desto schwerer sind sie zu erinnern.
2. Beim Erinnern werden alte Bilder hervorgeholt, neu interpretiert und neu abgespeichert, dadurch werden Erinnerungen verstärkt oder aber verändert.
3. Kein Bild geht verloren. Die Summe der gespeicherten Bilder bestimmt unser Unterbewusstsein, unseren inneren Zustand.
4. Das Unterbewusstsein ist stärker als unser Bewusstsein und steuert Psyche und Körper.
5. Wir haben die Möglichkeit, die nächsten Bilder **mit Wohlfühlfaktor** abzuspeichern. Wir können erinnerte Bilder **anders interpretieren**. Und nur wir sind dafür verantwortlich.

## 10 Eisbergmodell III



## 11 Wie wir reagieren



## 12 Skala Stressoren

1. Tod des Ehegatten 100
2. Scheidung 73
3. Trennung von Ehegatten 65
4. Gefängnisstrafe 63
5. Tod eines engen Familienmitglieds 63
6. Unfall oder Krankheit 53
7. Heirat 50
8. Fristlose Entlassung – Arbeitslosigkeit 47
9. Versöhnung mit Ehegatten 45
10. Pensionierung 45
11. Erkrankung eines Familienmitglieds 44
12. Schwangerschaft 40
13. Sexuelle Schwierigkeiten 39
14. Familienzuwachs 39
15. Geschäftliche Veränderung 39
16. Veränderung der finanziellen Situation 38
17. Tod eines engen Freundes 37
18. Umschulung 36
19. Änderung der Streitfrequenz mit Ehegatten 35
20. Hypothek oder Kredit über 70.000€ 31
21. Zwangsvollstreckung oder Lohnpfändung 30
22. Änderung des beruflichen Verantwortungsbereichs 29
23. Sohn oder Tochter verlassen das elterliche Heim 29
24. Problem mit angeheirateten Verwandten 29
25. Hervorragende persönliche Leistung 28
26. Ehegatte beginnt oder beendet Arbeit 26
27. Anfang oder Beendigung einer Schule 26
28. Änderung der Lebensbedingungen 25
29. Korrektur von Gewohnheiten 24
30. Probleme mit Vorgesetzten 23
31. Änderung der Arbeitszeit oder Arbeitsbedingungen 20
32. Wohnungswechsel 20
33. Schulwechsel 20
34. Änderung der Freizeitgewohnheiten 19
35. Änderung der religiösen Aktivitäten 19
36. Änderung der sozialen Aktivitäten 18
37. Hypothek oder Kredit unter 70.000€ 17
38. Änderung der Schlafgewohnheiten 16
39. Änderung der Anzahl der Familienzusammenkünfte 15
40. Änderung der Essgewohnheiten 15
41. Urlaub 13
42. Weihnachten 12
43. Geringfügige Gesetzesüberschreitungen 11

Wenn du jetzt die Punkte zusammenzählst, dann sind folgende Richtwerte zu beachten:

- Bis 199 Punkte – nicht oder kaum gefährdet
- Von 200 bis 299 Punkte – gefährdet
- Über 300 Punkte – extrem gefährdet

### 13 Das Beziehungskonto

#### Einzahlungen

Freundlich guten Morgen gesagt

#### Abhebungen

Mit dem linken Bein  
zuerst aufgestanden  
und gemuffelt

### 14 Kommunikativer Kontext in der Ehe

Im Konflikt mit dem Ehemann ist es ganz wichtig zu beachten:

- Das Beziehungskonto auf der Plus-Seite muss gut gefüllt sein.
- Es handelt sich um eine hierarchische Gesprächssituation.
- Unser Ehemann ist nicht irgendwer, sondern das Haupt unserer Familie.
- Unser Tonfall und unsere Wortwahl sollten von Respekt und Wertschätzung geprägt sein.
- Gegenstand von Kritik am Ehepartner ist immer Verhalten, nicht Einstellungen oder Motive.

### 15 Grundsätze erfolgreicher Konfliktlösungen

Erst verstehen:

- verstehen zu wollen benötigt Rücksicht und Hören
- das Gehörte mit eigenen Worten wiedergeben
- nachfragen, ob die Wiedergabe korrekt war
- dann erst „Diagnose“ stellen und Lösung anbieten
- akzeptieren, wenn der Partner die Lösung nicht will

Dann verstanden werden:

- verstanden werden zu wollen erfordert Mut

Paradigmen menschlicher Interaktion – Gewinn/ Gewinn-Denken:

- Ich gewinne, du verlierst: Der autoritäre Ansatz
- Ich verliere, du gewinnst: Der defensive Ansatz
- Ich verliere, du verlierst: Der feindzentrierte Ansatz
- Ich gewinnt, du bist mir egal: Der egoistische Ansatz
- Ich gewinnt, du gewinnst: Der verborgene Kompromiss
- **Ich gewinne, du gewinnst oder kein Geschäft: Der integere Ansatz**