



Stressbewältigung durch Konfliktmanagement. Oder doch umgekehrt?

Philosophie.

Was haben Konflikte mit Stress zu tun? Und was hat Stress mit Konflikten zu tun? Haben diese beiden Dinge überhaupt immer etwas miteinander zu tun? Kann es das eine ohne das andere überhaupt geben? Grundsätzlich gilt zu unterscheiden, welche Muster und Verhaltensweisen sowohl Stress als auch Konflikte auslösen. Die große Überraschung: Es sind beinahe immer dieselben Muster, die dahinterstecken. Und nur ganz selten sind sie uns bewusst.

Ziel.

Mit einer Mischung aus theoretischem Input sowie jeder Menge Selbsterfahrung erfahren die TeilnehmerInnen die den Stress- und Konfliktsituationen zugrunde liegenden, ganz individuellen Muster und Verhaltensweisen, sowie den produktiven Umgang mit ihnen. Stress- und Konfliktsituationen können so oftmals im Vorfeld vermieden, bzw. wesentlich besser gelebt und sogar produktiv genutzt werden.

Inhalte.

Intrapersonelles Konfliktmanagement:

- Erkennen eigener Verhaltensmuster
- Das Antreibermodell der Transaktionsanalyse:
Erkennen und Auflösen zu starker und/oder hinderlicher Antreiber (Stressoren) zur Vermeidung von Stresssituationen
- Umgang mit Angst, Ärger und Stress in Konfliktsituationen

Interpersonelles Konfliktmanagement:

- Positive Sprache als Instrument der Konfliktbearbeitung
- Meta Kommunikation als Konfliktlösungsinstrument

Techniken zum gezielten Stressabbau