

## Konfliktklärung

### Acht-Schritt Analyse

- 1. Situationsbeschreibung**  
(Wie lautet das Thema, die Überschrift; Worum geht es prinzipiell; Wesentliche Rahmenbedingungen, in welchem Umfeld...)
- 2. Worum geht es mir eigentlich wirklich persönlich?**  
(Welche Seite von mir ist angeklungen; Welches Gefühl, welche Bedürfnisse sind betroffen; Welche Interessen oder Ziele sind tangiert?)
- 3. Wer ist beteiligt?**  
(Wer ist direkt oder indirekt beteiligt oder betroffen; Wer weiß von dem Konflikt; Wer ist jetzt oder später von den Folgen betroffen?)
- 4. Welche Konfliktursachen sehe ich?**  
(Hauptursachen und zentrale Konfliktart zwischen mir und dem Konfliktpartner; Begründete Vermutungen und Hypothesenbildung)
- 5. Wo stehe ich zur Zeit im Konflikt?**  
(IST-Analyse; Welche Aktivitäten - innerlich und äußerlich; Wie lange, welcher Aufwand, welche Resultate bisher?)
- 6. Mein Ziel**  
(Formulierung konkreter Ziele/Teilziele: erreichbar, realistisch, kontrollierbar)
- 7. Preis für Zielerreichung**  
(Aufwand für aktive Veränderungsstrategie; Wieviel Energie, Kraft, eigene veränderte Verhaltenssteuerung etc. muß ich einsetzen, Risiko abschätzen)
- 8. Preis für den Konflikt**  
(Kosten für passive Strategie des Aussitzens"; Was muß ich alles aushalten, wie gegensteuern, anpassen, schlechte Gefühle ertragen; Abwehrmechanismen)

**Viel Erfolg!**