Nichtformale Bildungsarbeit
für Kinder, Jugendliche,
und Erwachsene

InterACT!

Vielfalt-Kommunikation-Kooperation

Konflikte MITEINANDER gestalten

Online-Kurs

„Ich möchte dir zuhören...,
auch dann wenn du mir etwas vorwirfst"

ALEN BRINZA
Interkultureller Trainer und Trainer für Konfliktmanagement
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
Mediator und Trainer für Kompetenznachweis

Menschsein **stärken** iB

Wir alle brauchen Sicherheit, Schutz, Unterstützung, Vertrauen und Entscheidungsfreiheit, um eine wertschätzende und auf Kooperation ausgerichtete Atmosphäre in allen Lebenssituationen zu erschaffen. Das bedarf der Zeit und intensiver Zusammenarbeit. Dabei nehmen wir Situationen, Verhaltensweisen und Worte wahr, interpretieren diese, bewerten das Wahrgenommene, bilden uns evtl. ein Vorurteil davon und beurteilen vielleicht anschließend.

Den Menschen vom Problem oder Konflikt zu trennen ist das Ziel. Nur so steht die Gestaltung der Beziehungen im Vordergrund sowie die Entfaltung von Schlüsselqualifikationen Einzelner im Mittelpunkt des gewaltfreien Miteinanders (nach dem Konzept über Gewaltfreie Kommunikation von Dr. Marshall B. Rosenberg).

Egal was jemand tut, sie oder er hat ihre/seine Gründe dafür! Diese gilt es, vor allem in konflikthaften Situationen zu entdecken. Miteinander…

Ich heiße Sie/euch/dich herzlich willkommen in meinem Workshop.

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

Bitte, kurz überlegen und aufschreiben

Unsere Strategien

Was tun wir wenn wir Problem, Konflikt, Streit haben?

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Konflikte MITEINANDER gestalten

Menschsein stärken IB

Vorwurf
„Du bist nie für mich da!"

Forderung
„Hör' mir zu!"

Verteidigung
„Ich kann nicht anders!"

Schweigen

Trennung

Schlagen

Weinen

Ausgrenzen

Verlassen

Moralisch urteilen
„Das ist nicht gut"

Schuldzuweisung
„Wegen Dir bin ich so!"

Drohung
„Wenn – Dann!"

Resignation
„Alles ist egal..."

Ignoranz
„Geht mich nichts an!"

Rückzug
„Ich lass' es...!"

(Selbst)kritik
„Anders tun..."

Selbstvorwurf
„Ich hätte es anders machen sollen..."

Angriff
„Du machst mich wütend!"

Selbstschuld-zuweisung
„Es liegt an mir..."

Akzeptieren und tolerieren müssen

Unsere Strategien...

...sind nicht falsch, aber voller Gewalt...

Jede*r findet sich irgendwo wieder, nicht wahr...?

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

Wir handeln alle unterschiedlich, aber all diese Handlungen können gewaltvoll sein

Unsere Strategien…

Tun wir also alle das Gleiche?

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

„Hinterm Vorhang eines Problems bzw. Konflikts schauen..." A.B.

(Hinter)gründe...

...die Strategien haben ihre Begründungen...

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

Bitte, wieder kurz überlegen und aufschreiben

(Hinter)gründe…

…welche eigentlich?

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB



PRÄGUNG...

... vielfältig und unterschiedlich, unser Denkmuster

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Auch der gleichen Meinung?

Wenn nicht, dann schreibt mir, ich freue mich auf den Austausch!

Strategien und Prägungen…

…sind also unterschiedlich, wir tun und denken nicht alle gleich

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

In Konfliktsituationen prallen diese aufeinander!

(lat. configere => Aufeinander prallen bzw. kämpfen aber auch zusammentreffen)

Strategien und Prägungen…

…sind also unterschiedlich, wir tun und denken nicht alle gleich

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

„Nicht der Konflikt oder der Mensch ist das Problem, sondern die Weise wie wir Konflikt austragen!" A.B.

Strategien und Prägungen...

...sind also unterschiedlich, wir tun und denken nicht alle gleich

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

DAS ZIEL:

die Unterschiede im Handeln und Denken herausbilden und verstehen (versuchen zumindest…)=>

Problem-& Konfliktpotentiale erhellen!

Strategien und Prägungen…

…neugierig sein, hinterfragen und zuhören!

InterACT!

Menschsein stärken IB

„Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort…dort treffen wir uns…"

Rumi, pers. Mystiker und Geistlicher

Neben PRÄGUNG welche weitere PROBLEM- & KONFLIKTPOTENTIALE?

Wo Unterschiede sind, gibt es auch die Gemeinsamkeiten, nicht wahr?
Welche könnten es sein…?
Versuche einige aufzuschreiben…

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

„Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort…dort treffen wir uns…"

Rumi, pers. Mystiker und Geistlicher

Eine Frage als Unterstützung:

Was ist schön bzw. positiv an Konfliktverhalten an unseren Problemen sowie bei uns und unseren Konfliktpartnern in Streitsituationen?

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

„Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort…dort treffen wir uns…"

Rumi, pers. Mystiker und Geistlicher

Strategien und Prägungen…

…haben auch ihre Gemeinsamkeiten, hier mein Vorschlag:

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

traurig fasziniert einsam ängstlich sicher verliebt verwirrt liebevoll wütend zufrieden glücklich besorgt unsicher kraftlos neugierig entspannt erleichtert froh enttäuscht entsetzt zuversichtlich

GEFÜHLE, in unserem Herzen...

hier nur einige, ihr könnt sie gerne ergänzen...

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

traurig fasziniert einsam ängstlich sicher verliebt verwirrt wütend liebevoll zufrieden glücklich besorgt unsicher kraftlos neugierig entspannt erleichtert froh enttäuscht entsetzt zuversichtlich

Gefühle,
in unserem Herzen…

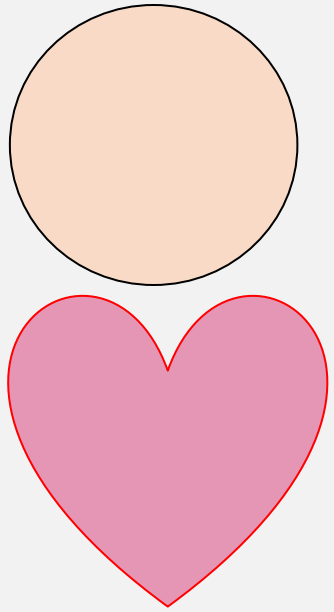
Wie geht es Dir
gerade jetzt..?
Bei deinem Problem..?
In deinem Konflikt..?

Lass Dir Zeit um diese
herauszufinden…

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB



...Denken
(Prägung)

...Fühlen
(Gefühle)

...Handeln
(Konfliktverhalten)

Also, in Konflikten, Streitigkeiten und bei Problemen wir...

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

„Die Gefühle sind Kinder unserer …"

Dr. Marshall B. Rosenberg

Und hinter den Gefühlen sind unsere…

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

„Die Gefühle sind Kinder unserer Bedürfnisse"

Dr. Marshall B. Rosenberg

Und hinter den Gefühlen sind unsere BEDÜRFNISSE

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

Und welche Bedürfnisse haben wir denn?

Versuche diese herauszufinden und schreibe sie bitte auf…

Bedürfnisse

Jede*r der etwas tut, hat ihre/seine Gründe dafür…es sind die Bedürfnisse, die zu erfüllen sind

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

Freude
Liebe
Wertschätzung
Eigenständigkeit
Sicherheit
(Entscheidungs) Freiheit
Leichtigkeit
Spaß
Vertrauen
Klarheit
Nähe
Unterstützung
Ruhe
Kooperation
Austausch
Anerkennung
Achtsamkeit
Inspiration
Harmonie
Autonomie

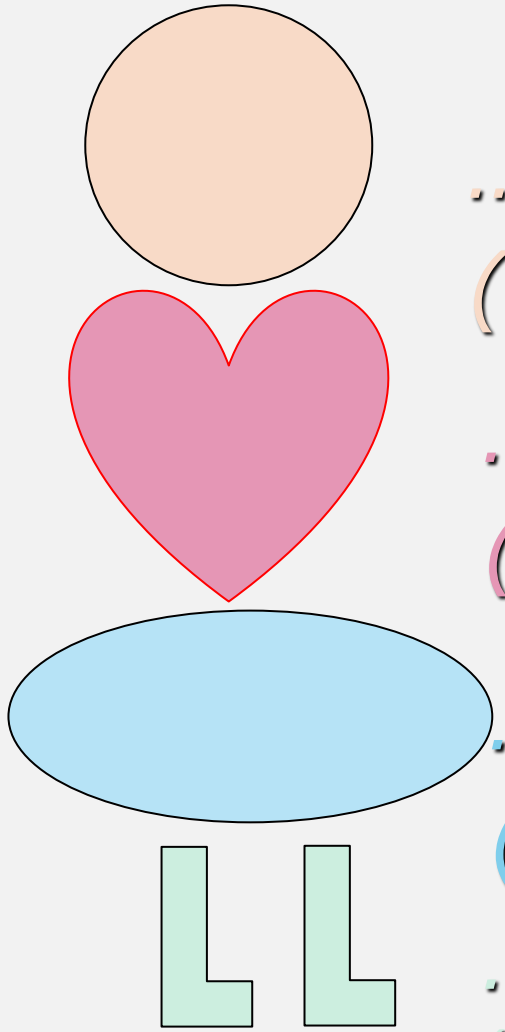
Bedürfnisse

Jede*r der etwas tut, hat ihre/seine Gründe dafür…es sind die Bedürfnisse, die zu erfüllen sind

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB



...Denken (Prägung)

...Fühlen (Gefühle)

...Brauchen (Bedürfnisse)

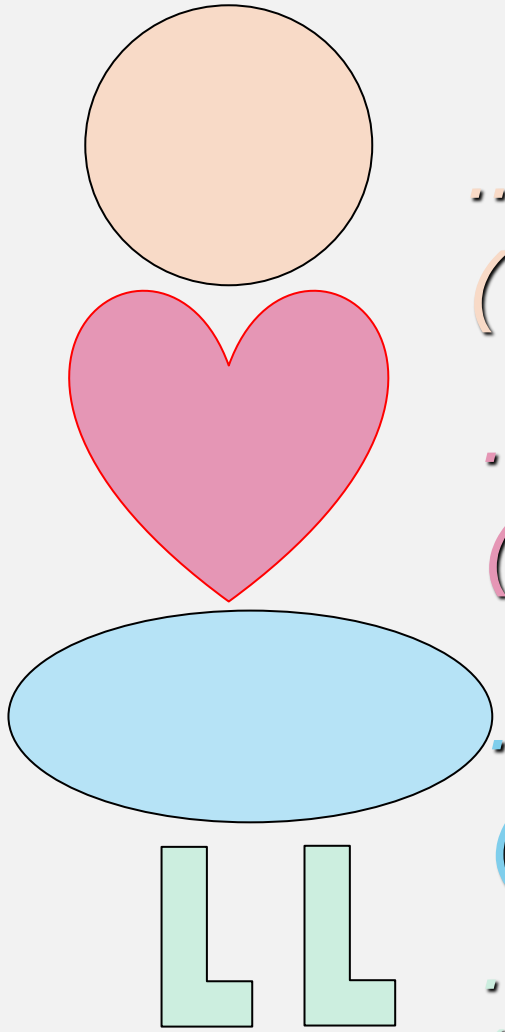
...Handeln (Konfliktverhalten)

Also, in Konflikten, Streitigkeiten und bei Problemen wir...

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB



…Denken (Prägung)

…Fühlen (Gefühle)

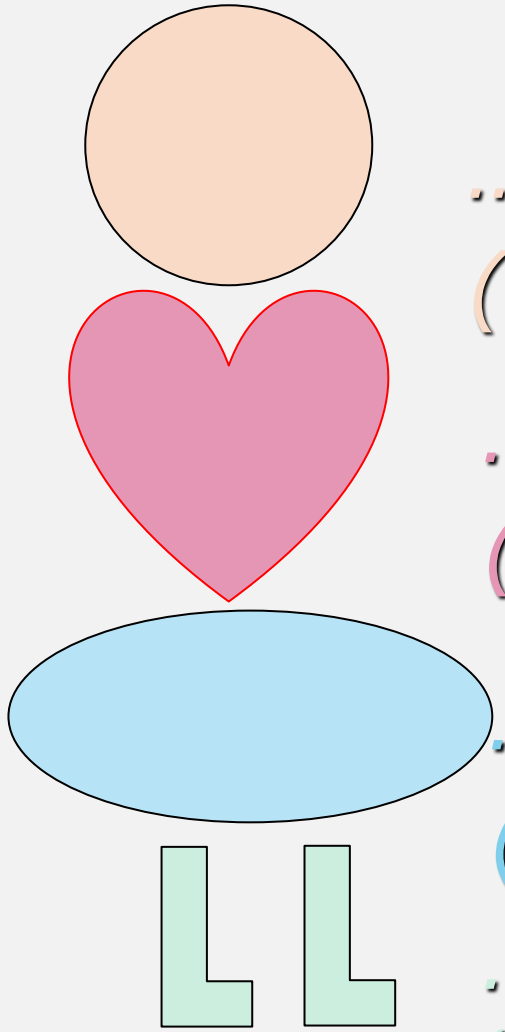
…Brauchen (Bedürfnisse)

…Handeln (Konfliktverhalten)

…und als Handlung eine neue Strategie, eine gewaltfreie…?

InterACT!

Konflikte MITEINANDER gestalten



...Denken
(Prägung)

...Fühlen
(Gefühle)

...Brauchen
(Bedürfnisse)

...Handeln
(Konfliktverhalten)

Eine...

...BITTE

aussprechen

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

„Warum suchen wir nach Wahrheit? Lass uns diese einfach erzählen!“ A.B.

Ein Beispiel:

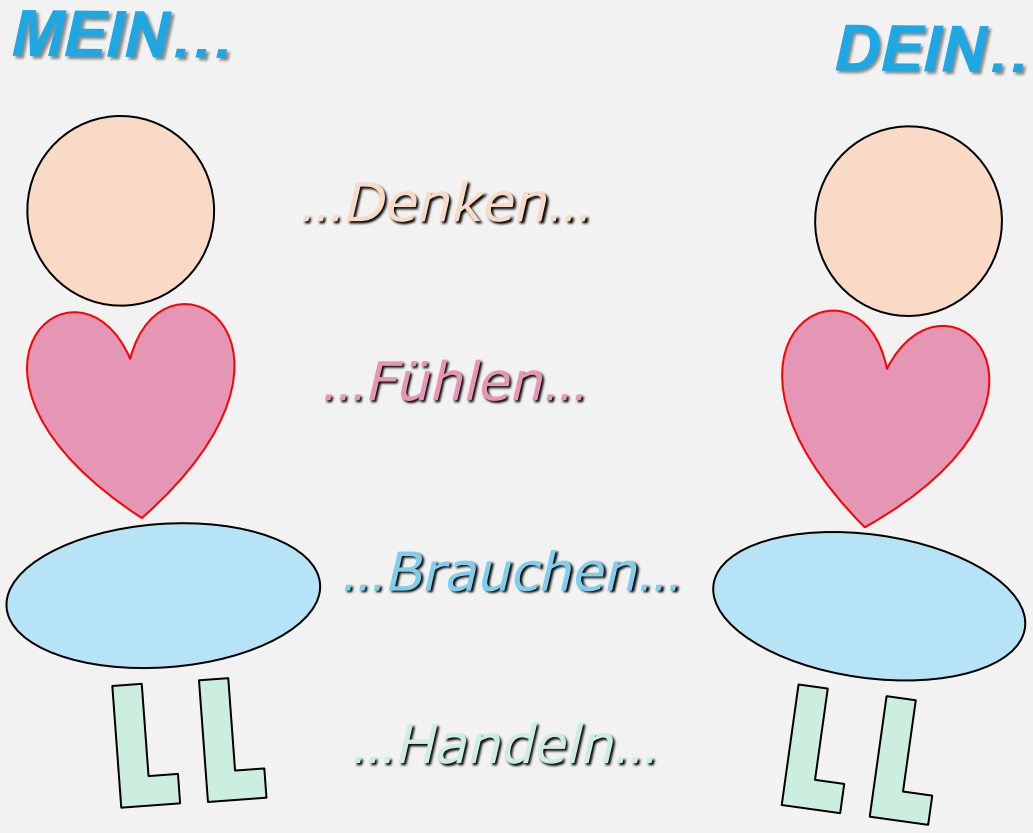
Eine Person die dir nahe steht, sagt zu dir folgenden Satz (Vorwurf):

„Du bist nie für mich da!“

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

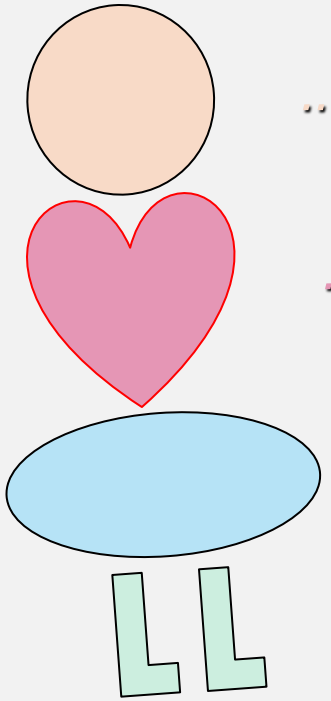


ZWEI WEGE ZUR GEWALTFREIEN Konfliktgestaltung...

InterACT!

Menschsein stärken IB

MEIN…



…Denken…

…Fühlen…

…Brauchen…

…Handeln…

Weg zu mir…

„Du bist nie für mich da!“

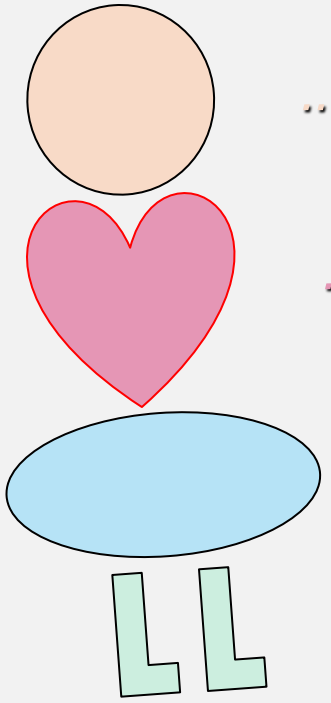
Herauszufinden welche…
Handlung(en),
Gedanken,
Gefühle,
Bedürfnisse,
…bei mir?

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

MEIN…



…Denken…

…Fühlen…

…Brauchen…

…Handeln…

Selbsteinfühlung (Weg zu mir…)

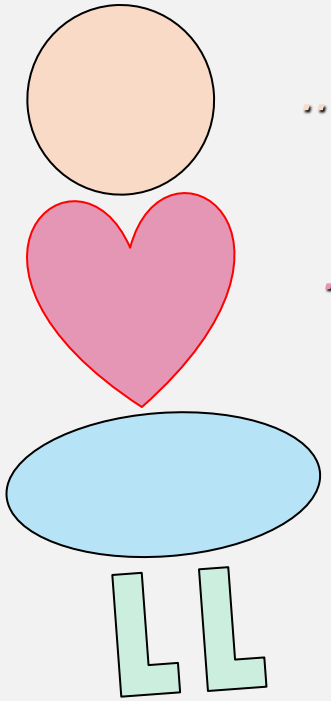
„Wenn du mir sagst, ich bin nie für dich da, dann bin ich überrascht und verärgert, weil mir die Klarheit wichtig ist, würde ich gerne mit Dir darüber sprechen.

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

DEIN...



...Denken...

...Fühlen...

...Brauchen...

...Handeln...

Weg zu dir...

„Du bist nie für mich da!"

Herauszufinden welche...
Handlung(en),
Gedanken,
Gefühle,
Bedürfnisse,
...bei anderer Person?

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

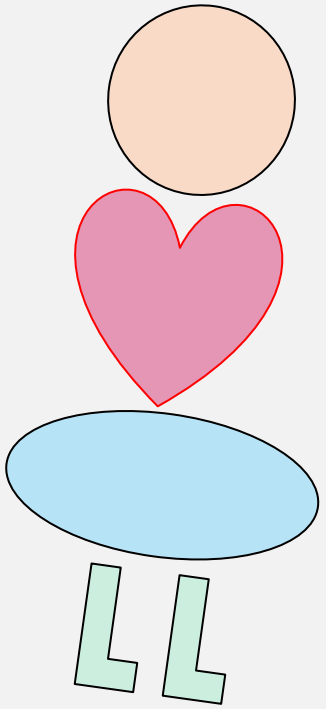
DEIN…

…Denken…

…Fühlen…

…Brauchen…

…Handeln…

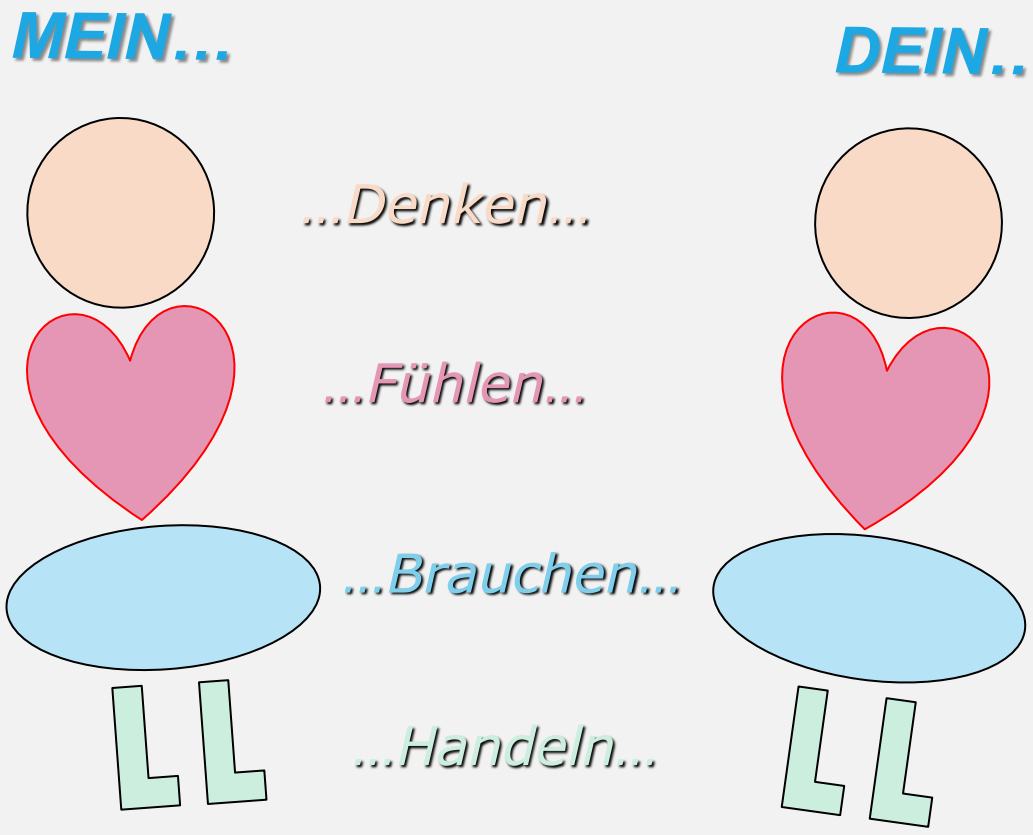


Empathie (Weg zu Dir…)

Gleichzeitig habe ich den Eindruck, du bist verärgert und vielleicht einsam, da du meine Unterstützung und Klarheit brauchst. Wäre es für dich vorstellbar, dich mit mir darüber auszutauschen?

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

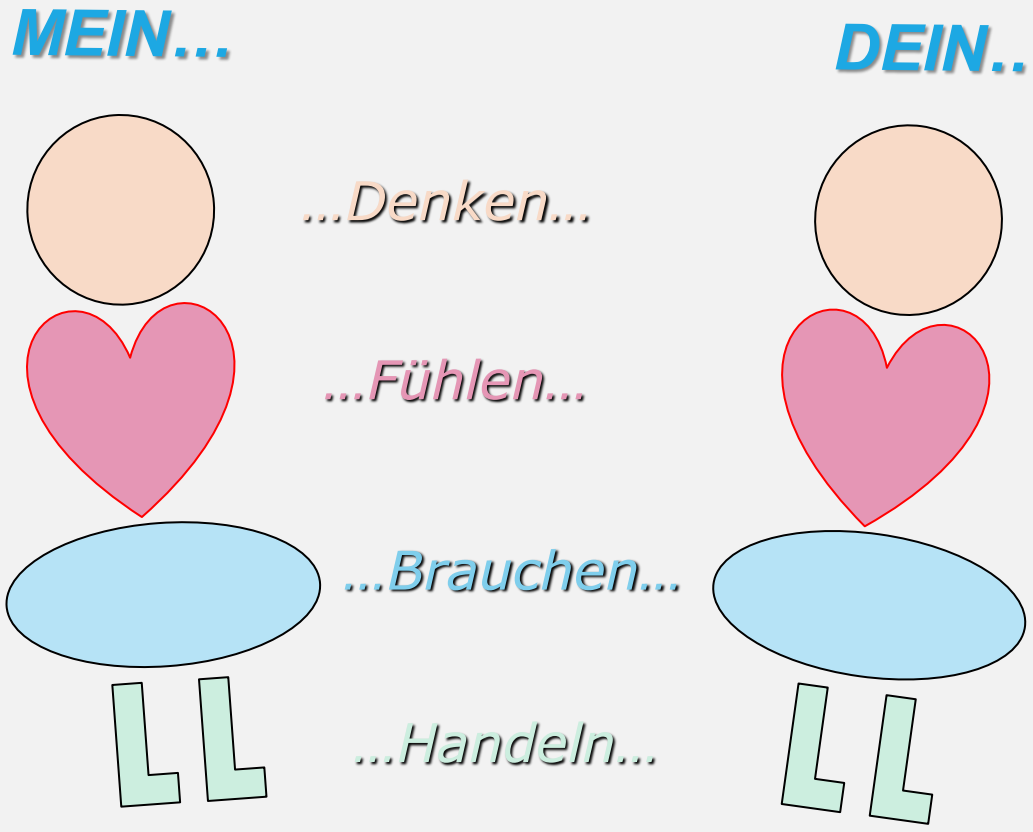


DEN KONFLIKT MITEINANDER GESTALTEN

Also, wir reden miteinander und hören aufmerksam zu

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585



DEN KONFLIKT MITEINANDER GESTALTEN

Lass uns gemeinsam unsere Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse entdecken, die wir beide haben... InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

„Ein Abend an dem sich alle einig sind, ist für mich…

Ich würde mich freuen, mit Euch weiterhin im Austausch zu bleiben!

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585

Menschsein stärken IB

...ein verlorener Abend!"

Albert Einstein

Danke für eure Prägungen, Gefühle und Bedürfnisse.

InterACT!

Alen Brinza IB Südwest gGmbH, Soziale Arbeit Westpfalz
alen.brinza@ib.de / 0151-42206585