



für **BERATUNG - BILDUNG - THERAPIE**

Kassel, München

Esther Weinz

MEDIATION, KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

Konflikt als Chance

Konflikte in unserer Paarbeziehung, unserer Familie, unseren Arbeitszusammenhängen, in der gesellschaftspolitischen Realität und weltweit in einer Vielzahl von (Wirtschafts-) Kriegen zeigen die Unfähigkeit und / oder Unwilligkeit gemeinsam friedliche Lösungen zu finden. Wenn wir die „Gegner_innen“ nicht erschlagen wollen, sollten wir lernen zu verstehen und unsere Anliegen möglichst „gewaltfrei“ mitzuteilen.

Auch Trennungen sowohl im privaten, als auch von Geschäftspartner_innen, können für alle Beteiligten mit friedlichen Lösungen enden. Hilfreich ist hier die **Mediation**, bei der die Konflikte so weit wie nötig und so weit wie möglich geklärt werden und verbindliche Vereinbarungen für die Zukunft getroffen werden.

Sie wünschen sich...

- partnerschaftliche und konstruktive Zusammenarbeit, aber stecken gerade fest und brauchen Unterstützung?
- Stressentlastung, die auf Grund des Konfliktes nicht mehr selbstverständlich möglich ist?
- Klärungshilfe bei wichtigen Entscheidungen trotz unterschiedlicher Standpunkte?
- eine kompetente Begleiterin, die Ihnen in einer akuten Konflikt- oder Trennungssituation beisteht und Ihnen hilft, eine Lösung zu finden, die für alle Beteiligten passt?

Folgende Ansätze haben sich als sehr hilfreich und konfliktlösend bewährt:

- Gespräche nach den Regeln der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg;
- Rollentausch und Stellvertretergespräche, um das gegenseitige Verständnis zu fördern;
- Körpertherapeutische Stressreduzierung und Entspannungshilfen;
- Organisationsaufstellungen, die größere Systemzusammenhänge nutzen.

Auf Grundlage dieses ganzheitlichen Ansatzes entstehen oft überraschende Lösungsansätze, die für die eigene Handlungskompetenz und die Friedens- und Versöhnungsarbeit in "kleinen und großen" Zusammenhängen nutzbar sind.

Was ist die Rolle der Mediatorin?

- Zuhören und den Konfliktparteien Verständnis und Einfühlung geben, für ihr Problem, die vielen gescheiterten Lösungsversuche und die guten Gründe hinter dem jeweiligen Handeln.
- Übersetzungshilfe, d.h. Vorwürfe in Ich-Botschaften umwandeln. So ist es möglich, die eigenen Empfindungen auszudrücken und die eigene Verantwortung zu sehen.
- Das gegenseitige Zuhören und Verstehen fördern.

- Klärungshilfe für die jeweiligen Konfliktparteien, d.h. die Bedürfnisse und Wünsche aller herausfinden.
- Kompromissfähige Lösungen finden und verbindliche, evtl. schriftliche Vereinbarungen treffen.

Dieser Ansatz ist geeignet für die

Konflikt - Prävention, Konflikt - Lösung und Mediation

=> bei Paaren und Familien und in Scheidungs- und Trennungskonflikten

=> bei Kommunikationsstörungen im Arbeitsteam oder bei Mobbing

=> in der Schule oder anderen Institutionen

=> bei Streit oder Missstimmung in Unternehmen, Institutionen, Parteien, Vereinen,

=> für gesellschaftspolitische Gruppen und Kulturen mit unterschiedlichen Interessen.

Ablauf der Mediation

- Kontaktaufnahme, nach Rücksprache mit allen Betroffenen von einem Beteiligten und Verabredung eines Termins;
- Erstgespräch mit Herausarbeitung des konkreten Anliegens, der Konflikte und der Wünsche aller Beteiligten;
- danach Entscheidung, ob und wie die Mediation fortgesetzt wird.

Schämen Sie sich nicht, wenn Sie in Konflikte verstrickt sind. Leider haben wir meistens in unserem Leben zu wenig gelernt, dass Konflikte auch Lern-Chancen in sich bergen und dass geklärte Trennungen, persönliche und berufliche Entwicklungen positiv fördern können.

Holen Sie sich Unterstützung, möglichst bevor die „Fronten“ verhärtet sind.

ACCAdemia für BERATUNG - BILDUNG - THERAPIE

Stress-, Trauma-, KonfliktBewältigung

SuperVision

Paar- und SexualTherapie

UmweltBeratung - polit. Theater

Kontakt: Esther Weinz

info@AccaKassel.de www.AccaKassel.de

Fon: +49 (0)561 316 13 23 Fax: +49 (0)3212 316 13 23 Mobil: +49 (0)173 522 93 73

Standort Kassel

Praxis: Lahnweg 27, Büro und Postadresse: Kunoldstr.59, D-34131 Kassel

Standort München

Nürnberger Straße 65, D-80637 München