

# Gesprächsleitfaden: Konfliktgespräch

Plant gemeinsam ein digitales Konfliktlösungsgespräch.  
Ihr könnt dabei einen tatsächlichen Konflikt  
oder auch einen ausgedachten Konflikt zu Übungszwecken verwenden.

Orientiert euch entlang der Fragen und des  
Harvard-Modells bei der Vorbereitung eures Konfliktgesprächs.

Trennung von  
Sach- und  
Beziehungs-  
ebene

- Zusammenstellen aller Themen, Fragen und Informationen auf der Sachebene
- Zusammenstellen von zu erwartenden Problemen auf der Beziehungsebene
- Erarbeitung von Lösungswegen auf beiden Ebenen

Bedürfnisse,  
Interessen  
& Wünsche  
ermitteln

- Was sind die grundlegenden Bedürfnisse?
- Welches Ergebnis möchte man erzielen?

Entwicklung  
von  
Optionen

- Optionen schaffen
- Win-Win-Situation erreichen

Festlegung  
fairer  
Kriterien

- Welche Kriterien müssen auf jeden Fall erfüllt werden



# Selbstreflexion zur Vorbereitung des Gesprächs

## DIE GEFÜHLSEBENE

### Ich-Perspektive

Welche Gefühle löst der Konflikt bei mir aus?

---

---

Welches Verhalten triggert mich?

---

---

Was brauche ich um den Konflikt auf der Beziehungsebene zu klären?

---

---

### Mein Gegenüber

Welche Gefühle kann ich bei meinem Gegenüber wahrnehmen?

---

---

Welche Gefühle löse ich bei meinem Gegenüber aus?

---

---

Welche Beziehung möchte ich zu meinem Gegenüber haben?

---

---



# Selbstreflexion zur Vorbereitung des Gesprächs

## DIE SACHEBENE

Was ist das Mindeste was erreicht werden soll?

Ich-Perspektive

Mein Gegenüber

Was wäre meine ideale Lösung?

Ich-Perspektive

Mein Gegenüber

Bei welchen Bedingungen bin ich flexibel?

Ich-Perspektive

Mein Gegenüber

Bei welchen Bedingungen fällt es mir schwer flexibel zu bleiben?

Ich-Perspektive

Mein Gegenüber

Welchem Bedürfnis liegt meiner Forderung zu Grunde?

Ich-Perspektive

Mein Gegenüber

