

# Das kleine Konflikt- 1×1

Sieben  
Kommunikations-  
Tipps von  
Klaus Eckardt





# Sag niemals nie

## **Traurig, aber wahr:**

Ohne Konflikte geht es im Leben nicht.

## **Die gute Nachricht:**

Du hast es selbst in der Hand, ob ein Konflikt eskaliert oder nicht.

Sagt man in Konfliktsituationen zu schnell „nein“ zu den Vorschlägen der anderen Seite, kann das dazu führen, dass mühsam gebaute Brücken in Sekundenschnelle eingerissen sind. Deshalb mein Rat:

## **Vermeide in Konfliktgesprächen Festlegungen, solange sie nicht wirklich nötig sind.**

Damit bewahrst du dir Verhandlungsspielraum. Statt „nein“ zu sagen, kannst du dir mit dem Satz „Darüber denke ich gerne nach“ alle Türen offen halten.

2



# Der Blick von außen

**Nur aus der Ferne sieht man gut. Neblich sieht, wer Anteil nimmt.**

Im Klartext bedeutet dieser Satz: Je stärker du emotional in einen Konflikt verwickelt bist, desto schwerer fällt es dir, ihn zu lösen.

**Wenn du einen Konflikt vermeiden oder entschärfen willst, versuche, die Situation von außen zu betrachten. Frage dich: Wie würde ein Außenstehender reagieren?**

Der Blick aus der Distanz verhindert, dass du einen Konflikt unbewusst befeuerst. So gewinnst du den nötigen Abstand, um eine tragfähige Lösung zu finden.



3

# Erst mal tief Luft holen

**Die 4711-Regel hilft dir, in Konfliktsituationen gelassen zu bleiben.**

Wer wird denn gleich in die Luft gehen? Mit ein paar tiefen Atemzügen schaffst du es, deine Emotionen zu kontrollieren.

Wer tief einatmet und dann ganz lange ausatmet, beruhigt sein vegetatives Nervensystem. Mach dir dies zunutze, wenn du in einer Konfliktsituation merkst, dass du innerlich zu kochen beginnst.

**Atme 4 Sekunden ein,  
dann 7 Sekunden aus.  
Wiederhole das Ganze 11 Mal.**

Du wirst merken, wie gut das tut. Und wenn die Zeit nicht für elf Atemzüge reicht, nimm wenigstens einen, bevor du etwas sagst, was du hinterher vielleicht bereust.

4



# Zähme den Tiger in dir

**Der Säbelzahn tiger kannte nur drei Reaktionsmuster – da bist du viel weiter!**

Flucht, Angriff, Totstellen – mehr ist bei rein instinkt-gesteuerten Wesen nicht drin. Du hast Wahlmöglichkeiten. Nutze sie!

Es ist ganz normal, dass in Konfliktsituationen der Tiger in uns erwacht. Dann fliehen wir, attackieren den anderen oder sind vor Angst wie gelähmt. Glücklicherweise hat die Evolution uns Menschen die Möglichkeit zum Denken gegeben.

**Im Gegensatz zum Säbelzahn tiger kannst du deine Bedürfnisse benennen und klar ausdrücken.**

Nutze das, indem du

- von dir und deinen Bedürfnissen sprichst,
- versuchst, den anderen zu verstehen,
- erst denkst und dann sprichst und handelst,
- die möglichen Folgen deines Tuns abschätzt.



5

# Freundlich geht's leichter

**So verständlich es ist, wenn du in einem Konflikt mal sauer wirst: Mit Freundlichkeit kommst du weiter.**

Sonst steigst du schnell in eine Schimpfspirale ein, die garantiert zu keiner Lösung führt.

Achte deshalb auf deine Worte.

Worte können Schall und Rauch sein – und auch scharfe und gefährliche Waffen. Sie gleichen Vögeln: Einmal freigelassen, kann man sie kaum wieder einfangen.

**Verwandle deshalb die Vorwürfe, die dir auf der Zunge liegen, in Ich-Botschaften, mit denen du von dir und deinen Empfindungen sprichst.**

Zwei Beispiele: Sag statt „Du lügst“ lieber „Es fällt mir schwer, das zu glauben“ oder statt „Du nutzt mich aus“ lieber „Ich fühle mich ausgenutzt“.

6



# Entspann dich doch mal

**Sich entspannen, das ist leicht gesagt und doch schwer getan, wenn man emotional bewegt ist.**

Allein durch deine Körperhaltung kannst du einiges dafür tun, dass dich dein Gegenüber in Konfliktsituationen als ruhig erlebt. Denk immer dran: Der Körper spricht mit.

Sowohl eine aggressive wie auch eine ängstliche Körperhaltung schwächen deine Position, wenn es darum geht, Konflikte einvernehmlich zu lösen. Du kannst jedoch deine Körperhaltung – und damit die Signale, die dein Gegenüber wahrnimmt – aktiv beeinflussen.

**Zieh das Brustbein so weit nach oben, bis du deine aufrechte Haltung spürst. Das signalisiert innere Ruhe.**

Achte zudem auf den passenden Abstand zu deinem Gegenüber. 1,50 Meter sind ein gutes Maß – weder bedrohlich nah noch ängstlich fern.



7

# Übung macht den Meister

**Oft höre ich: Deine Tipps lesen sich so einfach.  
Doch warum fällt es mir so schwer, sie im Alltag  
umzusetzen?**

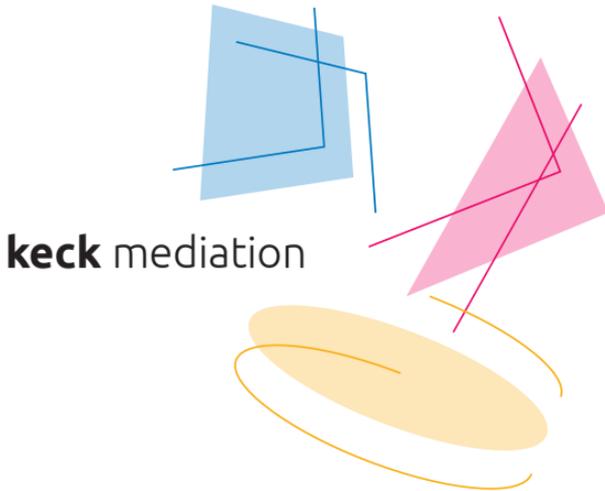
Veränderungen brauchen Zeit. Nimm dir vor, jede Woche höchstens einen Tipp in deinen Alltag zu integrieren. Ohne Üben geht es nicht.

Trainiere neue Verhaltensweisen nicht in Krisengesprächen, sondern in emotional einfacheren Situationen.

**Mach dir keine Vorwürfe, wenn es mit der  
Umsetzung dieser Tipps nicht sofort klappt.**

Motiviere dich lieber positiv. Zum Beispiel mit dem Satz: „Wenn ich wieder in so eine Situation gerate, dann werde ich ...“ Und lobe dich selbst, wenn es dir gelungen ist.

Oder wende dich an einen Mediator. Zum Beispiel an mich.



**keck** mediation

**Kostenloses Erstgespräch**

unter [www.keck-mediation.de](http://www.keck-mediation.de)

Klaus Eckardt (Master of Mediation, zert. Mediator)  
Pitzeshofen 26b · 86911 Dießen am Ammersee

08807 9478119 · 0177 8377596  
[ke@keck-mediation.de](mailto:ke@keck-mediation.de)

Termine auch online möglich