

Wenn Eltern Knöpfe drücken

Konflikte im Bezugssystem der eigenen Wirklichkeitskonstruktion und der eigenen Bewältigungsstrategien

In einer Konfliktsituation gibt es immer so viele Wirklichkeiten und Wahrheiten wie beteiligte Personen.

Selbstreflexion und Überprüfung der eigenen Strategien:

1. Denken Sie an ein Gespräch, eine Begegnung oder eine Zusammenarbeit mit Eltern (eine konkrete Mutter und/oder ein konkreter Vater), mit dem Sie...

...unzufrieden waren,	...enttäuscht waren,
...sich geärgert haben,	...frustriert waren,
...sich bloßgestellt gefühlt haben,	...fassungslos waren,
...gekränkt waren,	...gehemmt waren,
...verunsichert waren,	...gereizt waren,
...wütend/sauer waren,	...irritiert waren,
...traurig wurden,	...hin- und hergerissen waren,
...genervt waren,	...nervös waren,
...angespannt waren,	...perplex waren,
...aufgewühlt waren,	...trotzig waren,
...aufgeregt waren,	...unentschlossen waren,
...betroffen waren,	...ungeduldig waren,
...beleidigt waren,	...verschlossen waren,
...empört waren,	...widerwillig waren,
...verwirrt waren,	...erstaunt / unangenehm überrascht waren.

2. Konkrete Situation:
Beschreiben Sie Ihre Wahrnehmung der Situation.
Was hätte eine Videokamera gefilmt?
3. Wie lautet Ihr konkreter Vorwurf an die Eltern / an den Vater / an die Mutter in einem Satz?
(Du-Botschaft: „Sie machen immer...“, „Sie machen nie...“, „Sie sollten mal...“, o. a.)

4. Was geht in Ihnen vor, wenn Sie den Vorwurf gegen die Eltern, gegen den Vater, gegen die betreffende Mutter erheben? Was fühlen Sie?
Gehen Sie die Liste der Gefühle unter 1. durch und sehen Sie nach, ob die Gefühle, die Sie diesen Eltern gegenüber in der Konfliktsituation empfinden, dabei sind.

Ich fühle mich: _____

Ich bin: _____

Ich erwarte von der Mutter/dem Vater: _____

Erst bin ich: _____, dann bin

ich: _____

5. Wie bzw. was war Ihre bisherige Strategie, um diesen Konflikt zu lösen?
Was haben Sie getan, um bei den Eltern Veränderungen zu bewirken?
Wie haben Sie im Gespräch oder im Kontakt auf die Mutter bzw. auf den Vater reagiert?

6. Welches Ihrer Bedürfnisse steht hinter dieser Strategie? Welches Ihrer eigenen Bedürfnisse wollen Sie mit Ihrer Reaktion befriedigen?
Prüfen Sie anhand der folgenden Liste genau, um welche (unbefriedigten) Bedürfnisse es sich bei Ihnen handelt:

- das Bedürfnis verstanden zu werden
- das Bedürfnis nach Anerkennung (fachlich, menschlich...)
- das Bedürfnis nach Aufrichtigkeit
- das Bedürfnis nach Ehrlichkeit
- das Bedürfnis nach Entschlossenheit
- das Bedürfnis nach Autorität
- das Bedürfnis nach Einfachheit
- das Bedürfnis nach Einfluss nehmen
- das Bedürfnis nach Flexibilität
- das Bedürfnis nach einem guten Ruf
- das Bedürfnis nach Führung
- das Bedürfnis nach Initiative
- das Bedürfnis nach Integrität
- das Bedürfnis nach Hilfsbereitschaft
- das Bedürfnis nach Höflichkeit
- das Bedürfnis nach Klarheit
- das Bedürfnis nach Kreativität
- das Bedürfnis nach Leistung
- das Bedürfnis nach Leichtigkeit
- das Bedürfnis nach Loyalität
- das Bedürfnis nach Macht
- das Bedürfnis nach Menschlichkeit
- das Bedürfnis nach Mitgefühl
- das Bedürfnis nach Nachsicht
- das Bedürfnis nach Nähe
- das Bedürfnis nach Neugier
- das Bedürfnis nach Offenheit
- das Bedürfnis nach Pünktlichkeit
- das Bedürfnis nach Privatsphäre
- das Bedürfnis nach Selbstrespekt

- das Bedürfnis nach Sicherheit
 - das Bedürfnis nach Sympathie
 - das Bedürfnis nach Toleranz
 - das Bedürfnis nach Überlegenheit
 - das Bedürfnis nach Überzeugung
 - das Bedürfnis nach Unabhängigkeit
 - das Bedürfnis nach Unparteilichkeit
 - das Bedürfnis nach Veränderung
 - das Bedürfnis nach Verbindlichkeit
 - das Bedürfnis nach Verlässlichkeit
 - das Bedürfnis nach Vertrauen
 - das Bedürfnis nach Vernunft
 - das Bedürfnis nach Verständnis
 - das Bedürfnis nach Vielseitigkeit
 - das Bedürfnis nach Vorwärtskommen
 - das Bedürfnis nach Wachstum
 - das Bedürfnis nach Wahrheit
 - das Bedürfnis nach Weitblick
 - das Bedürfnis nach Zusammenarbeit
 - das Bedürfnis nach _____
-

7. Wodurch blockieren die Eltern/die betreffende Mutter/der betreffende Vater die Erfüllung Ihres Bedürfnisses?

8. Woher kennen Sie die Situation / diese Gefühle (siehe 1. und 4.) / den Vorwurf (siehe 3.) noch aus Ihrer eigenen Geschichte, Biographie, Familie, Berufserfahrung?

9. Welche neue Strategie (zur Befriedigung Ihrer eigenen Bedürfnisse (siehe 6.)) gibt es für Sie im Konflikt bzw. im Kontakt mit der betreffenden Mutter / dem betreffenden Vater?