

# FORUM

## AHRENSBURGER UNTERNEHMEN Die Veranstaltung der Wirtschaftsförderung

### **Souverän und gelassen in Konflikten - Handlungsfähig, egal was ist**

In unserer gerade sehr schnellen und von ständigen Veränderungen geprägten Welt nehmen Konflikte überproportional zu. Und das nicht nur auf den großen Weltbühnen, sondern auch in Unternehmen und natürlich im Privaten. „Souverän und gelassen in Konflikten - Handlungsfähig, egal was ist“, so lautete der Titel des Forums, bei dem Martina Kobabe von companies in motion die Teilnehmenden in die Geheimnisse von Konflikten bzw. in deren Auflösung einweihte.

Nach einer kurzen Einführung in das Thema erfuhren die Teilnehmenden u. a., dass Konflikte vielschichtig sind: bestehend aus dem sozialen Konflikt (Beziehung), dem strukturellen Konflikt (Sache) und dem inneren Konflikt (Persönlichkeit). Zudem haben Konflikte immer auch eine emotionale Komponente. Um aus einer vielbesagten Mücke keinen Elefanten zu machen, gab Martina Kobabe den Gästen des Abends mit auf den Weg, wie sie den Reflex der Emotion austricksen können. „Beim Gefühl hat der Reflex die Herrschaft. Fragen führen in einen denkfähigen Zustand zurück“, so die Trainerin.

Viele Praxisbeispiele sowie ganz konkrete Tipps und Ideen rundeten den Abend ab. Angeregt von den Möglichkeiten wurde das Forum, das in den Räumen von die.seminarounge stattfand, für einen inspirierenden Austausch genutzt.



Martina Kobabe © Andreas Peters

„Die Resonanz auf das Forum war durchweg mehr als positiv. Das Wissen um den richtigen Umgang mit Konflikten trägt nicht nur zu einer positiven Arbeitsatmosphäre bei, sondern kann auch im Privaten das persönliche Wohlbefinden steigern“, so Anja Gust von der Wirtschaftsförderung.

**Für alle, die nicht zum Vortrag kommen konnten, hat die Referentin einige wichtige Eckpunkte zusammengestellt.**

#### **QUICK WINS**

1. Atmen. ... Dann denken. ... Dann handeln. ...
2. Klarheit darüber schaffen, welche Art von Konflikt es wirklich ist, und die passende Handlungsstrategie nutzen (Nicht immer geht's um Beziehung.).
3. Mit Fragen (sich selbst oder dem anderen stellen) herausfinden, worum es wirklich, wirklich, wirklich geht.
4. Bedürfnisorientiert mit Blick auf den anderen kommunizieren (Was brauchst Du in welcher Darreichungsform und Packungsgröße, damit ich bekomme, worum es mir geht?)
5. Sich der Auflösung eigener innerer Konflikte widmen, um schnell ins Annehmen zu kommen (z.B. Introvision).