



Heftige Konflikte im Familienunternehmen?

So kommen Sie in 2 Schritten ruckzuck wieder runter -
Anleitung inklusive fünf SOS-Tipps



Der Konfliktcoach,
der mehr sieht

Dieser Konflikt geht Ihnen wirklich an die Nieren.

Kein Wunder! Es hängt ja auch jede Menge dran.
Unternehmen, Familie, Zukunft - alles nicht so einfach.

Als mittelständischer Familienunternehmer sind Sie es gewohnt, zu funktionieren. Nach so einem heftigen Streit fällt es Ihnen jedoch schwer, sich schnell zu beruhigen, um Ihre anstehenden To-Do's zu erledigen.

Das kenne ich gut und ist ein häufiges Problem.

Mit dieser Anleitung gehen Sie den ersten Schritt, um aus den Konflikten schneller als bisher rauszukommen. Darüber freut sich auch Ihre Gesundheit.

Aber nicht nur.

Auch Ihr unbeteiligtes Umfeld - egal ob betrieblich oder privat - wird es Ihnen danken, wenn der Ärger sich nicht versehentlich an falscher Stelle entlädt.

Und schlussendlich haben Sie Ihre Energie wieder fix für die Dinge zur Verfügung, die als nächstes anstehen.

Ich bin Angela Diez, Ihr Konfliktcoach.

Seit mehr als 15 Jahren löse ich festgefahrene Konflikte gesichtswahrend und tiefgründig.

Wenn Sie Fragen haben oder feststecken, schreiben Sie mir gerne eine Mail unter:

konfliktcoach@angela-diez.de

Herzlichst,



1

SCHRITT 1: FÜNF SOS-TIPPS

Für einen sofortigen Cool-Down finden Sie hier 5 Tipps. Probieren Sie einfach aus, was Sie anspricht. Die Tipps können einzeln angewandt oder beliebig miteinander kombiniert werden.

ATMEN

Klingt einfach. Ist es im Stress aber nicht. Die meisten Menschen atmen dann viel zu flach oder auch zu kurz, deshalb hier eine kleine Anleitung, die sofort hilft:

1. Legen Sie den Daumen der linken Hand lose an den linken Nasenflügel, Zeigefinger plus Mittelfinger lose an den rechten Nasenflügel.
2. Verschließen Sie durch sanften Druck mit Zeige+Mittelfinger den rechten Nasenflügel, atmen Sie ein.
3. Halten Sie kurz die Luft an und wechseln die Seite: Zeige+Mittelfinger lösen sich und der Daumen verschließt die linke Seite, Sie atmen aus.
4. Kurze Pause und auf derselben Seite - rechts - sanft wieder einatmen.
5. Luft anhalten. Dann die zu verschließende Seite wieder wechseln und - links - ausatmen. Und so weiter.
6. Mindestens 5 Wiederholungen oder so lange, bis Sie eine Beruhigung merken.

IN DIE NATUR GEHEN/ BEWEGEN

Wenn Sie einen heftigen Streit haben, werden jede Menge Stresshormone ausgeschüttet. Und die wollen wieder abgebaut werden.

Deshalb: gehen Sie wenigstens 5-10 Minuten an die frische Luft und laufen ein paar Meter. Dabei tief atmen und vor allem AUSATMEN (z.B. 4 Sekunden einatmen und 6 Sekunden ausatmen). Das hilft Ihrem Körper, sich zu regulieren.

Wenn Sie dazu keine Möglichkeit haben: ein paar Kniebeugen oder Jumping Jacks können auch wahre Wunder wirken.



1 SCHRITT 1: FÜNF SOS-TIPPS

SCHREIBEN

Worte zu finden für die eigenen Emotionen hat einen sehr klärenden Effekt, wie Untersuchungen gezeigt haben. Am besten ganz altmodisch per Hand.

Schnappen Sie sich ein Blatt Papier und einen Stift und schreiben Sie einfach drauf los, wie es sich **in Ihnen** anfühlt. Ohne Filter im Kopf.

Selbst wenn Sie beim ersten Mal noch mit Worten ringen - mit jedem Mal wird es besser. Ganz sicher. Und Sie müssen damit ja keinen Pulitzer-Preis gewinnen - Sie tun das nur für sich.

HUMOR UND LACHEN

Humor ist der größte Feind von Ärger und Angst.

Deshalb: erinnern Sie sich an etwas, das Sie zum Lächeln oder Lachen bringt. Ein Video Ihrer Kinder. Ein schlechter Witz Ihres besten Freundes. Eine Erinnerung mit ganz viel Situationskomik. Egal was - wechseln Sie bewusst den Fokus. Die Streitsituation können Sie auch später noch mit etwas Abstand analysieren.

AKTIV ENTSPANNEN

Ihr Körper spannt sich in Streitsituationen automatisch an. Das belastet viel länger als die Situation selbst. Die Anspannung stresst nämlich nicht nur den Körper und seine Prozesse, sondern über eine Rückkopplung hängen Sie auch länger in den belastenden Gefühlen fest.

Es gibt jedoch eine ganz einfache Übung zur Entlastung:

- Ballen Sie die Fäuste - so fest Sie können.
- Zählen Sie bis 5.
- Und dann lassen Sie schlagartig los.
- Wiederholen Sie einige Male, bis Sie merken, dass Sie ruhiger werden.



2 SCHRITT 2: IN DEN SCHUHEN DES ANDEREN GEHEN

Ich hör Sie schon seufzen: "Wie jetzt? Das ist Schritt Zwei? Ich dachte, da gibt es eine Zauberformel, die mich schneller runterbringt?"

Die gibt es. Und sie heißt: Verstehen und Verständnis.
Das dauert auch nur ein paar Minuten.

Legen wir los. Sie brauchen:



- ✓ 2 Stühle
- ✓ ein ruhiges Plätzchen ohne Störungen
- ✓ evtl. Ihr Handy

VORBEREITUNG

- Suchen Sie sich einen ruhigen Raum, der nicht eingesehen werden kann und in den Sie sich ohne gestört zu werden, zurückziehen können.
- Nicht-Stören-Modus für Telefon, Laptop, etc..
- Wenn Sie wollen: nutzen Sie die Sprachmemo-App Ihres Handys: sprechen Sie nachher alles aus, um zurückgreifen zu können - ohne zu filtern und ohne es zu zerreden
- Platzieren Sie die Stühle so gegenüber, dass sie sich gegenseitig ansehen.
- Nehmen Sie auf einem der beiden Platz und schnaufen Sie tief durch.
- Stellen Sie sich vor, auf dem anderen Stuhl "sitzt" Ihr Konfliktpartner. Gedanklich gehen Sie miteinander in Kontakt.

Das mag sich zunächst etwas seltsam anfühlen.

Keine Sorge, das ist normal und gibt sich.



2 SCHRITT 2: IN DEN SCHUHEN DES ANDEREN GEHEN

1. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Was nehmen Sie wahr?
Das kann z.B. ein Druck sein, Hitze oder Kälte, Unruhe, etc. Sie könnten sich größer oder kleiner als erwartet fühlen. Oder etwas ganz anderes.

Gehen Sie in die Details: z.B. wo genau im Bauch ist das Gefühl? Ist es eher von innen nach außen oder von außen nach innen? Usw.
2. Dann geht es weiter: Wie geht es Ihnen emotional?
Fühlen Sie z.B. Wut, Trauer, Hilflosigkeit, Aggression oder etwas anderes? Fragen Sie auch hier nochmal Ihren Körper: wo im Körper fühlen Sie die Emotion am stärksten?

Nehmen Sie auch das in allen Facetten wahr. Nutzen Sie weiter die Sprachmemo-App.
3. Wechseln Sie dann auf den Stuhl Ihres Konfliktpartners.
Nehmen Sie sich Zeit, anzukommen. Atmen Sie tief durch.

Fangen Sie nun wieder mit dem Körper an. Wie fühlt sich Ihr Körper hier an? Was ist anders als erwartet? Lassen Sie sich Zeit, alles genau zu erforschen. Seien Sie möglichst offen und neugierig.
4. Dann erinnern Sie sich an den Konflikt.
Was passiert jetzt? Wie geht es Ihnen damit? Welche Gedanken ploppen auf? Was ist vielleicht auch jetzt wieder anders als erwartet?

Nehmen Sie sich Zeit, alles wahrzunehmen. Nutzen Sie weiter die Sprachmemo-App, wenn Sie wollen.
5. Wechseln Sie zum Abschluss wieder auf Ihren Stuhl zurück.
Was hat sich verändert? Wie hat es sich verändert? Wie fühlen Sie sich jetzt?
Atmen Sie nochmal tief durch und beenden Sie die Übung.

2

SCHRITT 2: IN DEN SCHUHEN DES ANDEREN GEHEN

WAS HABEN SIE VON DIESER ÜBUNG?

Es gibt ein indianisches Sprichwort:

"Gehe hundert Schritte in den Schuhen eines anderen, wenn Du ihn verstehen willst."

Gerade in Konflikten neigen wir Menschen dazu, uns sehr auf unsere Sicht der Dinge zu versteifen. Das kann aus den unterschiedlichsten Gründen passieren und dient in erster Linie vermeintlich der Durchsetzung eigener Interessen, Bedürfnisse und Sichtweisen.

Warum nur vermeintlich?

Weil man mit diesem Tunnelblick sich sowohl gerne in Fehlinterpretationen versteigt, wie auch das Gegenüber leichter abwertet und damit eine Kränkungs-Rache-Spirale in Gang setzt. Man kann damit alles erreichen - nur nicht die BESTE Lösung, die gleichzeitig für alle passt.

Wenn Sie nun - wie in der Übung oben - einerseits sehr in Ihren eigenen Körper hinein spüren und andererseits "in den Schuhen des Anderen gehen", passieren zwei Dinge:

- Im Konflikt selbst nehmen Sie hauptsächlich Ihre Emotionen wahr. Im schlimmsten Fall sind Sie "außer sich". Es gibt nur noch Fight, Flight oder Freeze. Durch das Spüren des Körpers kommen Sie wieder mehr zu sich selbst zurück. Dadurch kommen Sie - rein körperlich gesehen - aus der Stressreaktion und dem Tunnelblick heraus und erfassen sich selbst in allen beteiligten Facetten.
- Durch den Wechsel auf den anderen Stuhl versetzen Sie sich in die Sichtweise des Konfliktpartners. Dieser leidet in der Situation genauso wie Sie - eventuell haben Sie jedoch unterschiedliche Bewältigungsmechanismen, die gegenseitig wieder Stress verursachen. Wenn Sie sich einfühlen, entlastet es, denn Sie fangen intuitiv an, zu verstehen.

Beides zusammen führt dazu, dass sich Ihr autonomes Nervensystem beruhigen kann. Sie können wieder entspannen, der Kopf wird klar.



Und wie geht's jetzt weiter?

Jetzt wissen Sie zwar, wie Sie schnell wieder bei sich ankommen, wenn es einen heftigen Streit gab. Ihr Konflikt ist damit aber noch nicht gelöst.

So können Sie den nächsten Schritt gehen:



DAS WORKBOOK

Konfliktlösungsanleitung für alle, die sich lieber zurückziehen und sich selbst intensiv mit dem Thema beschäftigen:

Hier geht's zum Workbook >>



MICH KONTAKTIEREN

Sie finden, so kann es nicht weitergehen? Und hätten gern 1:1 jemanden an Ihrer Seite, der Sie begleitet?

Dann kontaktieren Sie mich unter

Telefon 09123 _ 7019830

konfliktcoach@angela-diez.de



Lassen Sie mich auch gerne wissen, was Ihnen am besten geholfen hat. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Herzlichst,

COPYRIGHT

© Angela Diez Konfliktcoach -
Alle Rechte sind vorbehalten.

Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers Angela Diez untersagt.

ANGELA
DIEZ —
KONFLIKTCOACH

www.angela-diez.de