

Unterschiedliche Meinungen sind normal.

Die Frage lautet: „Wie gehe ich damit um, konstruktiv oder destruktiv?“

1. Die Streitsituation akzeptieren.
Annehmen heisst nicht: „Für richtig halten“!
2. Um was geht es? Erkenne die Beweggründe. Unterscheide zwischen Sach- und Beziehungsebene.
3. Nicht vor dem Problem weglaufen! Fluchtstrategie bringt höchstens kurzfristig etwas und ist nicht von Dauer.
4. Keinen heimlichen Groll oder gar Wut (Rache) entwickeln.
5. Den andern nicht beschuldigen (verletzen). Den eigenen Anteil am Geschehen suchen (was könnte ich am Streit beigetragen haben).
6. Was kann ich tun? Was könnte ich bei mir ändern?
7. Eigenes Gefühl der Ohnmacht „vergessen“. Ich habe immer eine Möglichkeit zu entscheiden.
8. Keine Gewalt (z.B. Druck) anwenden. Reden, argumentieren und verstehen statt kämpfen!
9. Beachte, dass auch der andere meistens unter der Situation leidet!
10. Ich lasse mir helfen. Welche Unterstützung brauche ich? Wie (von wem) kann ich diese erhalten?

Quelle: Nach E. Blumenthal