

## Vorwort

Wow, ihr wollt euren Konflikt mit KonfiXt spielen! Das ist mutig und großartig.

**KonfiXt ist ein kooperatives Spiel**, das mit echten Konflikten gespielt wird. Das Spielziel ist, dass alle gewinnen.

### Wer spielt KonfiXt?

KonfiXt spielen ...

- ... Menschen oder Gruppen, die **miteinander in jeder Art von Konflikt** stehen
- ... Menschen, die **in einem Konflikt weiterkommen** wollen, ohne zu diesem Zeitpunkt mit den Konfliktparteien in Kontakt gehen zu können oder zu wollen. Sie spielen KonfiXt daher mit Menschen, die in die Rolle der nicht-anwesenden Konfliktparteien schlüpfen – oder sie schlüpfen gar mal in die Rolle der nicht-anwesenden Konfliktparteien.
- ... Menschen, die etwas **entfernere Konflikte** oder Konflikte anderer Menschen besser verstehen und ggf. bei der Konfliktlösung unterstützen wollen (z.B. **gesellschaftliche Konflikte** wie den Palästina-Israel-Konflikt) – die Spielenden schlüpfen dazu Rolle der jeweiligen Konfliktparteien
- ... **Menschen mit inneren Konflikten** – allein oder mit anderen, die in Rollen innerer Konfliktparteile schlüpfen
- ... Menschen, die eine **gemeinsame Entscheidung finden** wollen, und es sich eigentlich gar nicht so sehr nach Konflikt anfühlt (siehe Instruktionen dazu im Abschnitt „Für Fortgeschrittene“).

### Welche Konflikte lohnt es sich mit KonfiXt zu spielen?

**KonfiXt gleicht eher komplexen und aufwändigeren Spielen** – einfach weil wir Menschen komplex sind und diese Komplexität sich spätestens in unseren Konflikten widerspiegelt. Spielt daher eher Konflikte, die sich groß (z.B. „Ich will umziehen, du willst wegziehen.“) oder gar „zu groß“ anfühlen (z.B. politische Konflikte), damit der Spielauwänd sich lohnt. **Zum Lernen und für den Aufbau einer Routine im Umgang mit Konflikten eigenen sich die kleiner anmutenden Konflikte.**

Die gemeinsame Erforschung unser Konflikte ist die Aneinanderreihung von mehreren Abenteuerem – teils so aufregend wie eine Acherbahnfahrt oder Regenwaldexpedition. Auf jeden Fall selten eine rein entspannte, unterhaltsame Sache. Führt ihr euch bereit für einige Abenteuer? Macht es euch gemütlich, packt Proviant für die Reise und auf geht's!

### KonfiXt ist eine von vielen ...

... Möglichkeiten, Konflikte erfolgreich zu transformieren. Alle Mitspielenden sollten KonfiXt in **Freiwilligkeit** spielen bzw. ausprobieren wollen. Falls es nicht für alle passt, schaut nach anderen Optionen.

# KonfiXt

Echte Konflikte gelöst im Spiel.

## Die Spielanleitung zum Loslegen

*„Die Menschheit hat riesige Freude daran, sich ihren Konflikten zuzuwenden. Es macht so viel Spaß, sie durchzuspielen.“*

Die Vision von KonfiXt



KonfiXt auf <https://konflikt-spiele.de> ist lizenziert als eine Creative-Commons-Attribution-ShareAlike-4.0 International-Lizenz. Basierend u.a. auf der Arbeit von <https://convergentfacilitation.org>.

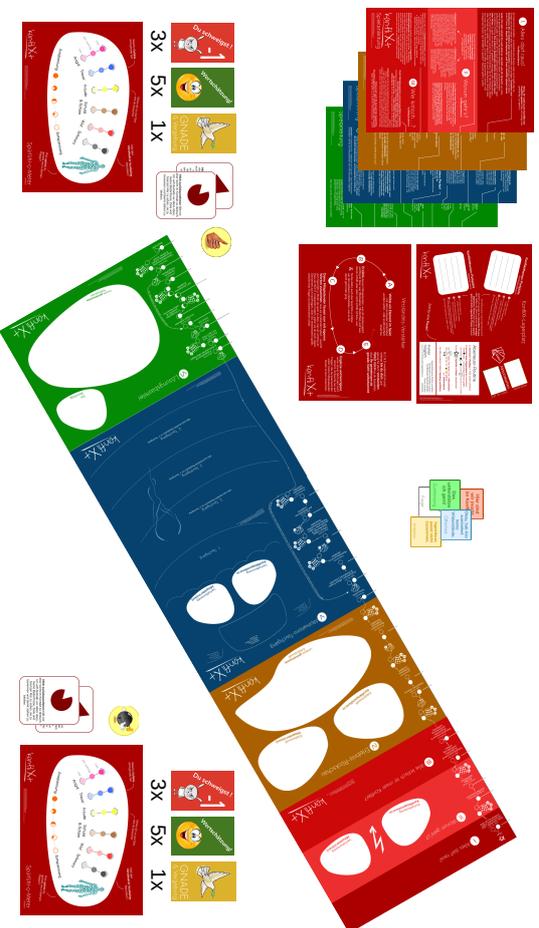


KonfiXt auf <https://konflikt-spiele.de> ist lizenziert als eine Creative-Commons-Attribution-ShareAlike-4.0 International-Lizenz. Basierend u.a. auf der Arbeit von <https://convergentfacilitation.org>.

## Vorbereitung

Ihr benötigt (Achtung, das bereitgestellte **Material ist für 2 Spielende** ausgelegt):

- je **1 Stift** pro Spieler:in
- viele **Notizzettel** oder **Papierstücke** (z.B. die Rückseite von gebrauchtem Papier – zerteilt in Stücke, auf denen ihr genug Platz zum Schreiben habt)
- das **aufgebaute Spielbrett**, das aneinandergereiht alle Spielphasen repräsentiert
- einen Gegenstand als **Abenteuer-Wegfigur**, die ihr auf das Startfeld  stellt
- die **Spielanleitungsbögen**, die an das Spielbrett angelegt werden können
- den **KonfliktX+-Lagerplatz**
- je ein **Spürhüh-o-Meter** pro Spieler:in (die einfache Variante ist dabei; eine komplexe Variante könnt ihr zusätzlich herunterladen)
- den **Verständnis-Verstärker**
- einen **Ich-bin-dran-Gegenstand**, der immer hin und her gehen wird (z.B. einen Stein)
- je **3 "Du-schweigst!"-Minuspunktkarten**, **1 Gnadekarte** und beliebig viele **Wertschätzungskarten** pro Spieler:in
- je **1 Eskalationsmünze** und je **beide Augenhöhe-Einschätzungskarten** pro Spieler:in
- viele **kleine Gegenstände** (z.B. kleine Münzen, Knöpfe, usw.), die ihr als „Schieberegler“ auf eure Spürhüh-o-Meter legt. Einer kommt auf den abgebildeten Körper. Auf dem KonfliktX+-Lagerplatz legt ihr je 1 auf das oberste Feld im Konfliktwahl-Nachdenkbereich
- **Aktionskarten**, deren 2 Kategorien ihr separat mischt und auf den KonfliktX+-Lagerplatz legt
- die vielen kleinen, bunten **Reaktionskarten**, die ihr neben den Spielplan legt



## Es geht los: Die Abenteuer-Routine

Der grundlegende Ablauf ist immer gleich. Die Abenteuer, die euch erwarten, sind dafür allerdings wiederum sehr verschieden. Den Rhythmus macht dabei die **Abenteuer-Routine**, die ihr auf dem KonfliktX+-Lagerplatz findet.

**Die konfliktspendierende Person beginnt.** Das ist jene Person, die vorgeschlagen hat, KonfliktX+ zu spielen oder jene, die am drängendsten von einem Konflikt betroffen scheint.

**1) Ihr zieht die Abenteuer-Wegfigur auf das nächste Spielfeld.**

**2) Landet ihr auf einem einzelnen, kreisrunden Feld  oder  wird der Ich-bin-dran-Gegenstand vergeben:** An die konfliktspendierende Person beim ausgefüllten Feld , an eine Mitspielende Person beim umrandeten Feld . Die Person, die den Ich-bin-dran-Gegenstand hat, ist am Zug. Nur diese Person darf sprechen - und es auch anderen Mitspielenden verbieten.

Der **Ich-bin-dran-Gegenstand** wird auf folgenden Feldern **zur Seite** gelegt:



Hast du den Ich-bin-dran-Gegenstand, **eine andere Person spricht und das stört dich**, kannst du ihr zu jederzeit eine **"Du-schweigst!"-Minuspunkt-Karte** austellen.

Ihr könnt eine Person jederzeit von einer "Du-schweigst"-Minuspunkt-Karte **erlösen**; und zwar durch den Einsatz der eigenen **Gnadekarte**, die ihr unendlich oft einsetzen könnt.

Freut euch etwas am Verhalten anderer, könnt ihr jederzeit **Wertschätzungskarten** an sie verteilen.

Hat eine Person **3 "Du-schweigst"-Minuspunkt-Karten gesammelt**, ist eine längere Pause oder der Abbruch des Spiels angesagt: Prüft, ob ihr weiterspielen wollt, da es scheinbar mindestens einer Person unter euch immer wieder passiert, durch störendes Sprechen zu unterbrechen, obwohl sie nicht am Zug ist. Versucht ggf. herauszufinden, warum es dieser Person so schwer fällt, den Gesprächsraum der Person mit Ich-bin-dran-Gegenstand zu respektieren.



**3) Landet ihr auf **,

hat jeder von euch die Option, eine **Aktionskarte** zu ziehen. Es gibt Aktionskarten, die ihr **gemeinsam** bestreitet und Aktionskarten, die **jeder für sich** erfüllt. Ihr könnt selbst wählen, welche Art von Aktionskarte ihr ziehen möchtet: **ACHTUNG:** Gemeinsame Aktionskarten dürft ihr nur ziehen, wenn sich alle Mitspielenden gerade für gemeinsame Aktionen bereit fühlen.

Landet ihr auf , werft einen Blick auf eure Eskalationsmünzen (diese kommen in Phase III ins Spiel). Zeigt mindestens eine eurer Eskalationsmünzen Bombenstimmung  an, habt ihr keine Wahl: **Alle ziehen je 1 Aktionskarte!**





Landet ihr auf Fehlern, die an das Symbol **Spürführ-o-Meter** grenzen, ist es Zeit euer **Spürführ-o-Meter** neu einzustellen. Nutzt kleine Gegenstände auf jedem Gefühlsmesser, um euren aktuellen Gefühlsstand anzuzeigen. Erzählt euren Mitspielenden, was sich seit dem letzten Einstellen eures Spürführ-o-Meter getan hat. Nutzt auch die Körper-Abbildung, um euren Körper innerlich zu scannen und euren Mitspielenden von aktuellen Körpererfahrungen zu berichten (z.B. „Kloß im Hals“, „Schweißausbruch“, „Freudentränen“ oder „zittrige Hände“).

Begrenzt euch dabei gern aufs Benennen der Gefühle und Phänomene im Körper, die ihr spürt. Gebt gern nur das Preis, was sich okay anfühlt. Ihr braucht eure Gefühle weder erklären noch rechtfertigen. Es ist natürlich erlaubt, alles zu erzählen, was ihr dazu erzählen wollt.

**Auf allen anderen Feldern:** Zeit, den **Spielzug** des aktuellen Abenteuers zu bestreiten! Die genauen Anweisungen könnt ihr auf der anlegbaren Spielanleitung nachlesen.

... das war es schon an Abenteuer-Routine.

Übrigens: Wer von euch den Ich-bin-dran-Gegenstand hat, kann den **Verständnis-Verstärker** jederzeit einsetzen. Er kann helfen, wenn ihr den Eindruck habt, dass eure Mitspielenden auch mit etwas nicht verstehen – egal, ob es ein Erlebnis ist, ein Standpunkt, ein Gefühl usw. Lest ihn euch jetzt in Ruhe mal durch, damit ihr wisst, wie er funktioniert.

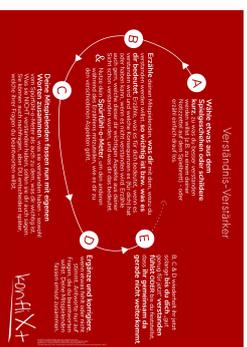
Nutzt den **Konfliktthemen-Parkplatz** auf dem Konflikt-Lagerplatz, um euch alle Konfliktthemen zu merken, die euch während des Spiels bewusst werden.

Jederzeit während eines Spielzuges könnt ihr auf dem Konflikt-Lagerplatz im **Konfliktwahl-Nachdenkbereich** eines der dortigen 4 Felder auswählen. Ihr stellt nämlich vielleicht fest, dass ein übergeordneter oder tiefer liegender Konflikt euren aktuellen Konflikt schürt, und ihr eher diesen durchspielen wollt. Gleichmaßen ist die Überlegung sinnvoll, sich zunächst einem kleiner scheinenden Konflikt zu widmen. Das könnte zu einem Erfolgserlebnis führen, um mit einer gestärkten Vertrauensbasis einen größeren Konfliktbrocken anzugehen.

Wie dem auch sei: Solltet ihr euch mit der Wahl eines Feldes im Konfliktwahl-Nachdenkbereich uneinig sein, geht ihr stets nach der Wahl der konfliktspendierenden Person.

Macht genauso regelmäßig **Pausen**. Falls ihr eine Pause macht, vereinbart gerne wann ihr wieder zum Spielen zusammenkommt. Macht bei längeren Pausen ggf. Fotos von den Inhalten auf den Spielbrettern. Wenn ihr nach einer längeren Pause wieder einsteigt, schaut, was euch helfen kann, gut reinzukommen (z.B. gleich mal eine Aktionskarte ziehen, statt direkt in den Inhalt zu starten).

Und setzt euch gern auch **Zeitgrenzen** („Wir spielen erstmal eine Stunde.“) und macht **Zeitchecks** („Wie lange spielen wir schon?“), um euch nicht in den Konflikt-Abenteuern zu verlieren.



## Hotline für Spielberatung und Deeskalation

Falls ihr Fragen zum Spiel habt oder es gar eine Eskalation während des Spiels gibt, ruft gern unsere Hotline an. Bis auf die anfallenden Telefongebühren ist sie kostenfrei. Konfliktfahrene Menschen unterstützen euch dabei, wieder zur Ruhe zu kommen, damit ihr bad weiterspielen könnt. Oder sie beantworten eure Fragen zum Spiel. Falls ihr uns nicht erreicht, versuchen wir, sobald wie möglich zurückzurufen.

☎ **030 921 060 533**

(Gebühren für dt. Festnetz können anfallen)

## Für Fortgeschrittene

### Tanz mit den Abenteuern

Spielt die Phrasen in einer beliebigen, für euch sinnvollen Reihenfolge:

### Eine gemeinsame Entscheidung

Es fühlt sich gar nicht so sehr nach Konflikt an, aber ihr wollt eine gute, gemeinsame Entscheidung treffen? Gut, steigt direkt in Phase V (Motivationsstauung) ein. Startet das Spiel. Anstatt Konfliktpositionen legt ihr eine Problem- oder Fragestellung als Startpunkt in die Mitte. Ab nun taucht ihr nach euren Motivationen, die eure gemeinsame Lösung erfüllen soll. Den Rest macht das Spiel. Viel Spaß!

## Danksagung

KonfliktX wie es heute ist, verdanken wir unter anderen ...

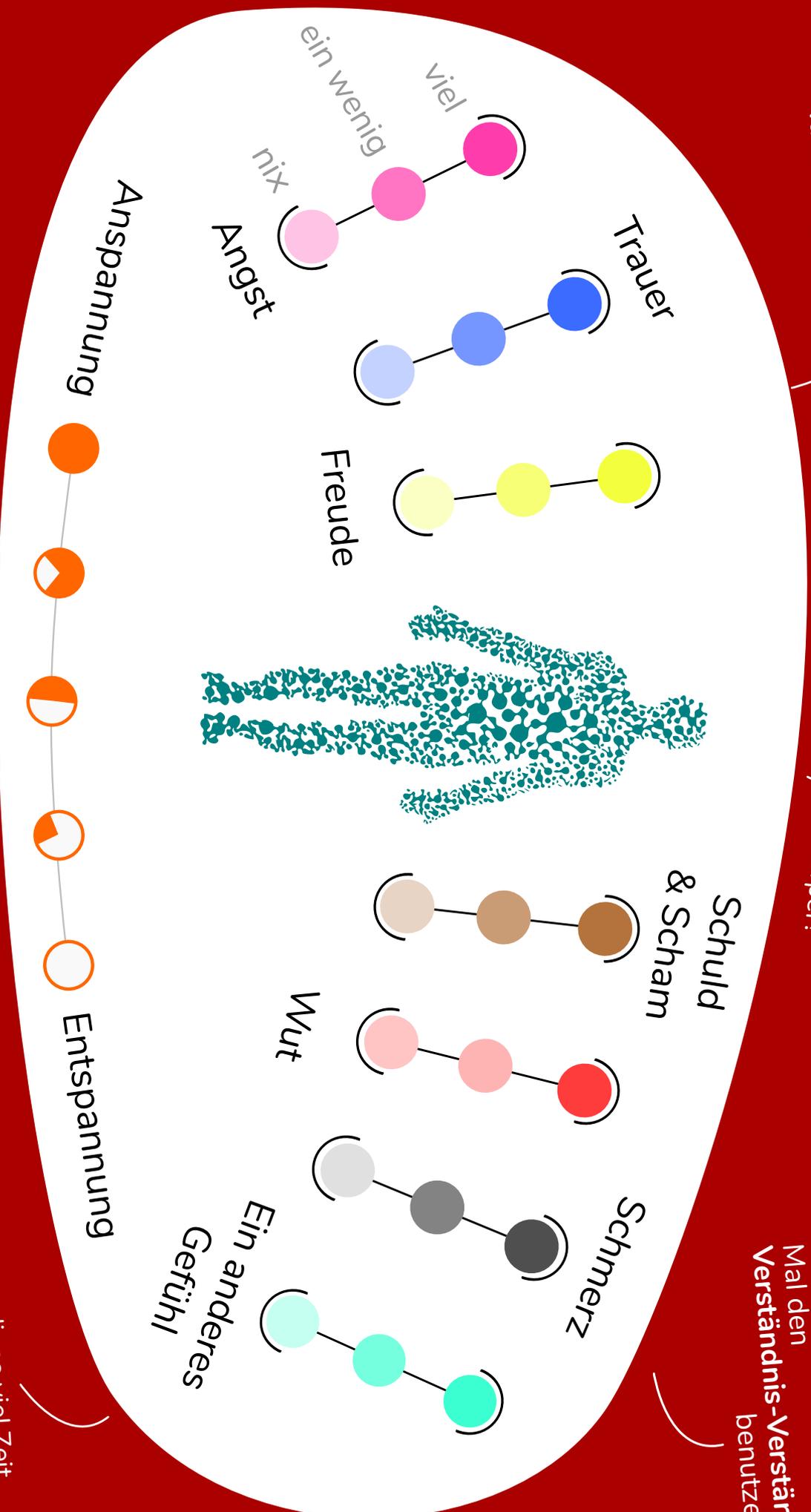
- Miki Kashian (Sammeln von Motivationssenszenen, die konfliktfrei gemacht werden, und anschließender Begleitung zu gemeinsamer Lösung) [convergentfacilitation.org](https://convergentfacilitation.org)
- Marshall Rosenberg (Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“)
- Janne (Hannu) Ellenberger (Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation – Lehrerin und Weggefährtin von Florian und Jana) [gleichklichereleben.org](https://gleichklichereleben.org)
- Sosan Azad (Mediatorin & Ausbilderin für Mediation) [streitknoten.de](https://streitknoten.de)
- aus Erfahrungen mit Lisa Petersen (Identifikations-Moment mit gemeinsamen Motivationen)
- Clara Hickmann (Spüren im Spürführ-o-Meter)
- L.B. („etwas gemeinsam tun, schafft Verbindung“ – daraus entstanden die Aktionskarten)
- Jana Light (gab den Impuls, Privilegien- und Machtunterschiede im Spiel einzubeziehen - daraus entstanden die Augenhöhe-Einschätzungskarten)
- Florian Lamour (Grundkonzept von KonfliktX)
- ... die KonfliktX-Spielcommunity und viele, die uns ständig mit neuen Inspirationen beliefern und fleißig mitesten! Danke!



Welche Gefühle  
fühlst du gerade?

Was spürst du  
gerade wo in deinem  
Körper?

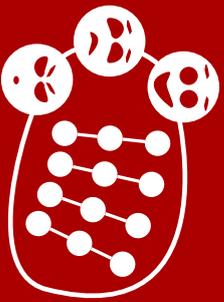
Mal den  
Verständnis-Verstärker  
benutzen?



Nimm dir so viel Zeit,  
wie du brauchst

**KonfiX+**

KonfiX auf <https://konfi-x.de> ist lizenziert als eine  
Creative Commons-Attribution-ShareAlike-4.0 International-Lizenz.  
Das entire Werk auf der Website von KonfiX/KonfiX.de ist unter der  
Lizenz <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

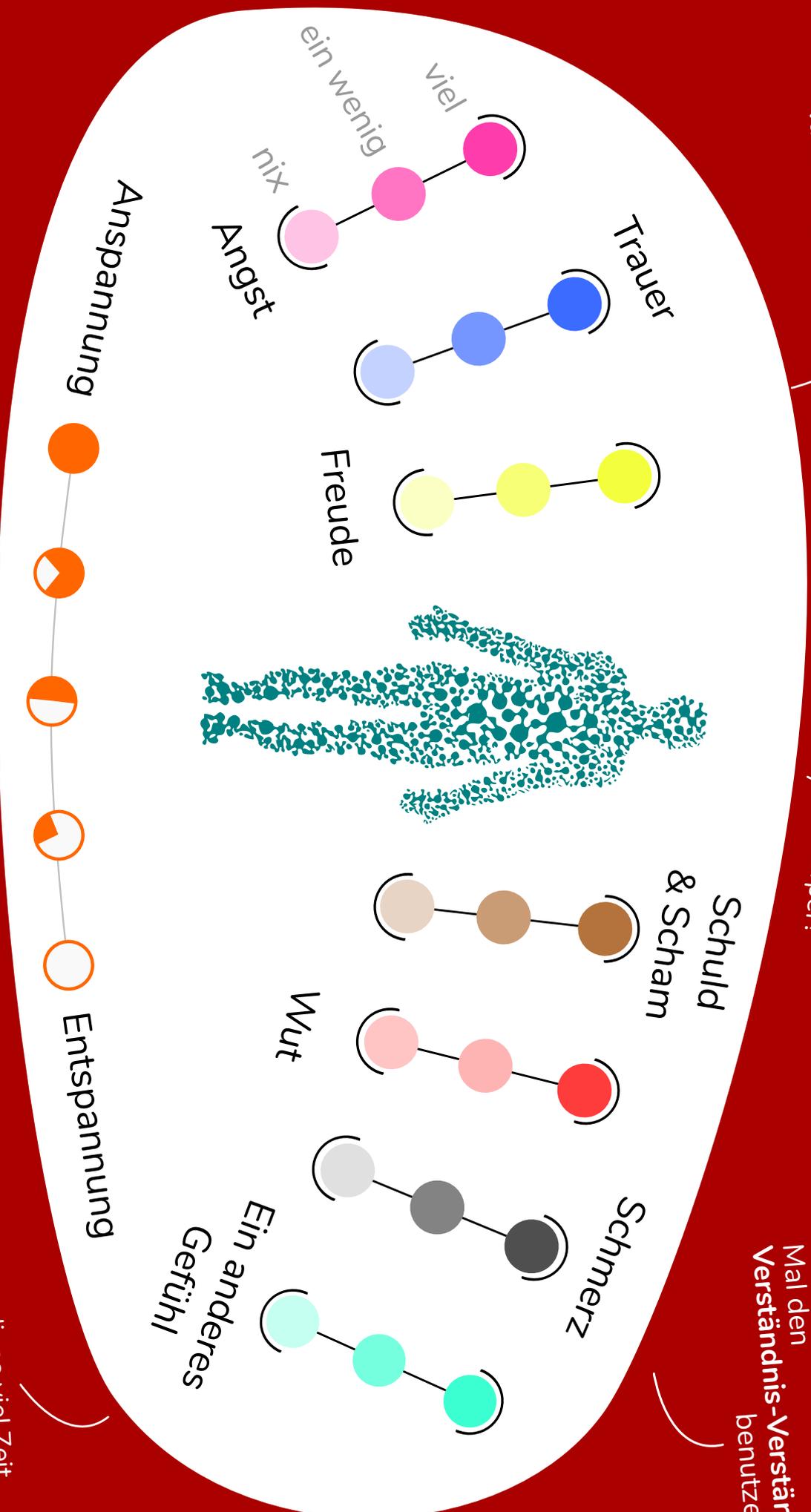


**Spürfuhl-o-Meter**  
einfach

Welche Gefühle  
fühlst du gerade?

Was spürst du  
gerade wo in deinem  
Körper?

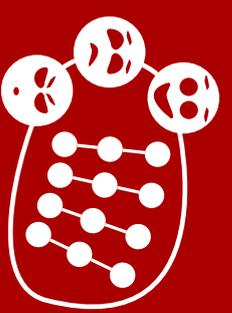
Mal den  
Verständnis-Verstärker  
benutzen?



Nimm dir so viel Zeit,  
wie du brauchst

**KonfiX+**

KonfiX auf <https://konfi-x.de/> ist lizenziert als eine Creative Commons-Attribution-ShareAlike-4.0 International-Lizenz. Die weitere Nutzung der Aktion von KonfiX/KonfiX+ ist international und für einen Zeitraum von 12 Monaten bis zum 31.12.2024 unter <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



**Spürfuhl-o-Meter**  
einfach

## Konfliktthemen-Parkplatz

Konfliktspendler:in

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## KonfliktXt-Lagerplatz

- Wir sollten erstmal am jetzigen Thema dranbleiben.
- Ein weniger explosives Thema könnte uns ein Erfolgserlebnis geben.
- Hmm, ich vermute einen Wurzelkonflikt, es hier eigentlich geht. Den sollten wir spielen.
- Mir egal, Hauptsache wir spielen weiter..

Konfliktwahl-Nachdenkbereich  
 Spielen wir gerade das **sinnvollste Thema** oder sollten wir eher zunächst ein **weniger explosives Thema** oder gar ein **Darum-geht-es-doch-eigentlich-Thema** spielen?

- Wir sollten erstmal am jetzigen Thema dranbleiben.
- Ein weniger explosives Thema könnte uns ein Erfolgserlebnis geben.
- Hmm, ich vermute einen Wurzelkonflikt, um den es hier eigentlich geht. Den sollten wir spielen.
- Mir egal, Hauptsache wir spielen weiter..

## Konfliktthemen-Parkplatz

Mitspieler:in (nen)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zeit für eine Pause?



Aktionskarten

Jeder für sich

miteinander

## Abenteuer-Routine

- 1) Abenteuer-Wegfigur 1 Feld weiter schieben
  - 2) Ich-bin-dran-Gegenstand bei einzelhem Feld ● oder ○ an jeweilige Person geben (bei Feldern ●, ● oder ○ kommt er zur Seite)
  - 3) bei Spürfühl-o-Meter aktualisieren
    - bei jeder: hat Option auf 1 Aktionskarte
    - bei & min. 1x alle ziehen je 1 Aktionskarte
- ... bei allen anderen Feldern Spielzug ausführen

Immer möglich

wenn du den Ich-bin-dran-Gegenstand hast

Gesprächsraum-Karten verteilen

Verständnis-Verstärker nutzen

Konfliktwahl-Nachdenkfelder

Pause machen

Zeitcheck

KonfliktXt

# Verständnis-Verstärker

**Wähle etwas aus dem Spielgeschehen oder schildere kurz**, zu was du besser verstanden werden willst (z.B. zu einem deiner Notizzettel auf dem Spielbrett) - oder erzähl einfach drauf los.

**Erzähle** deinen Mitspielenden, **was dir** mit dem, wozu du verstanden werden willst, **so wichtig ist bzw. was es dir bedeutet**. Erzähle, was es für dich bedeutet, wenn es verstanden wird und welche Konsequenzen es (für dich) hat oder haben kann, wenn es nicht verstanden wird. Erzähle auch gern, welche dieser dir wichtigen Aspekte aus deiner Sicht schon verstanden wurden, und was dir das bedeutet.

**&** Nutze dein **Spürfühl-o-Meter**, um den anderen während des Erzählens mitzuteilen, wie es dir zu den verschiedenen Aspekten geht.

**Deine Mitspielenden fassen nun mit eigenen Worten zusammen**, was sie verstanden haben – sowohl vom Spürfühl-o-Meter als auch zu dem, was dir wichtig ist. Was sie **NICHT** verstanden haben, sollen sie dir auch sagen. Sie können auch nachfragen, aber **DU** entscheidest später, welche ihrer Fragen du beantworten willst.

B, C & D wiederholt ihr jetzt solange **bis du dich** „gut genug für jetzt“ **verstanden fühlst ODER** bis du feststellst, dass **ihre gemeinsam da gerade nicht weiterkommt**.

**Ergänze und korrigiere**, wenn etwas fehlt oder nicht stimmt. Antworte nur auf Fragen, die du beantworten willst. Deine Mitspielenden fassen erneut zusammen.

**KonfliktX+**



Start



Jeder für sich

Alles loswerden, was du loswerden willst - erstmal nur für dich

I Alles darf raus!



Konfliktspendender Konflikt benennen



Mitspieler:in(nen)  
Konflikt  
anerkennen



Jeder für sich

Eskalationsmünze & Augenhöhe-  
einschätzung  
wählen



Gemeinsam

Eskalationsmünze & Augenhöhe-  
einschätzung  
aufdecken

II Worum geht's?

Position oder Verhalten  
Konfliktspendierer:in



Position oder Verhalten  
Mitspieler:in(nen)

III Wie kritisch ist unser Konflikt?

# IV Erlebnis-Rückschau

Erlebnisswelt  
Konfliktspendiererin

Erlebnisswelt  
Mitspieler:in(nen)

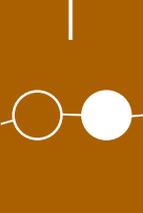
Unsere gemeinsame  
Erlebnisswelt



Jeder für sich  
Erlebnisse notieren



Nacheinander:  
Erlebnisse  
vorstellen



Nacheinander:  
Gemeinsame  
Erlebnisse  
feststellen



Konflikte auf <https://konflikt-spiele.de> lizenziert als eine  
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Lizenz.  
Um einen Kopie der Lizenz anzuschauen, besuche <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.



# Motivations-Tauchgang

# KonfliktX+

Annahmen & offene Fragen zur Situation Konfliktspendiererin

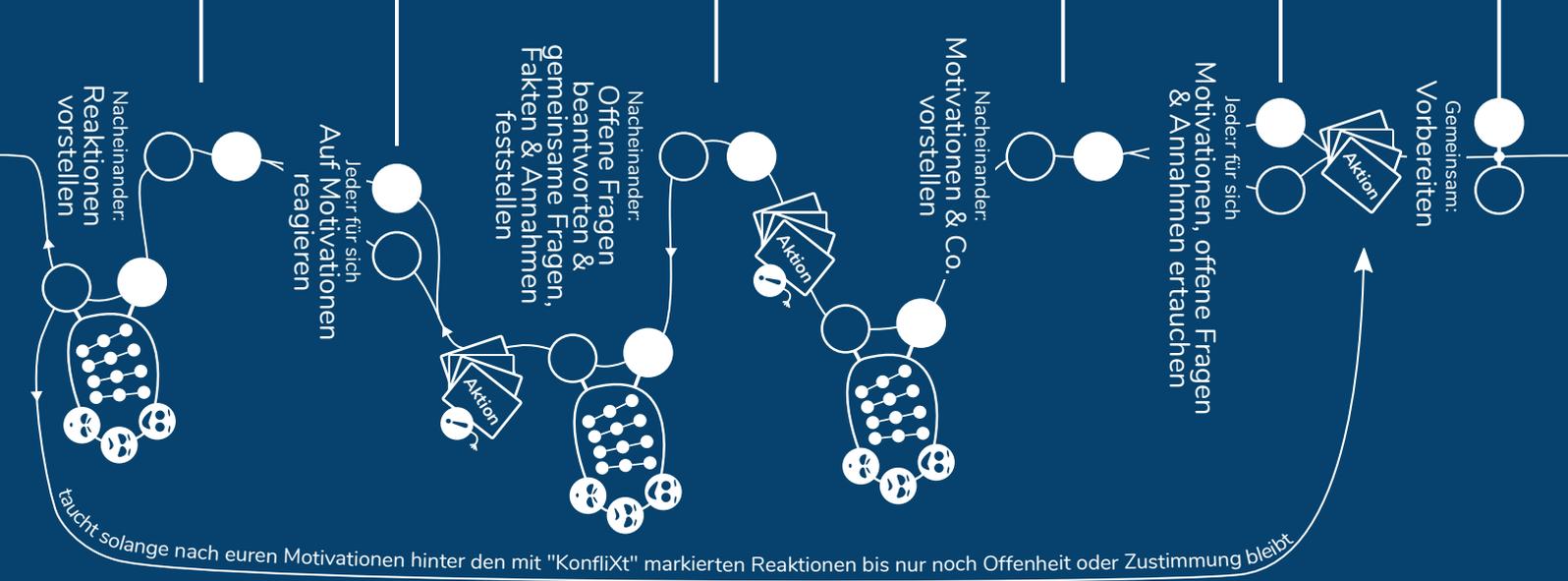
Gemeinsame offene Fragen, Annahmen & Fakten zur Situation

Annahmen & offene Fragen Mitspieler:in(nen)

Position oder Verhalten Konfliktspendiererin

Position oder Verhalten Mitspieler:in(nen)

## 1. Tauchgang



KonfliktX auf <https://konfliktX.de> ist lizenziert als eine Creative-Commons-Attribution-Sharealike-4.0 International-Lizenz. Bitte senden Sie auf der Arbeit von <https://konfliktX.de/reaktion.asp> Ihre Lizenz an [licenz@konfliktX.de](mailto:licenz@konfliktX.de).

## 2. Tauchgang

falls noch Konflikt-Reaktionen im 1. Tauchgang

## 3. Tauchgang

falls noch Konflikt-Reaktionen im 2. Tauchgang

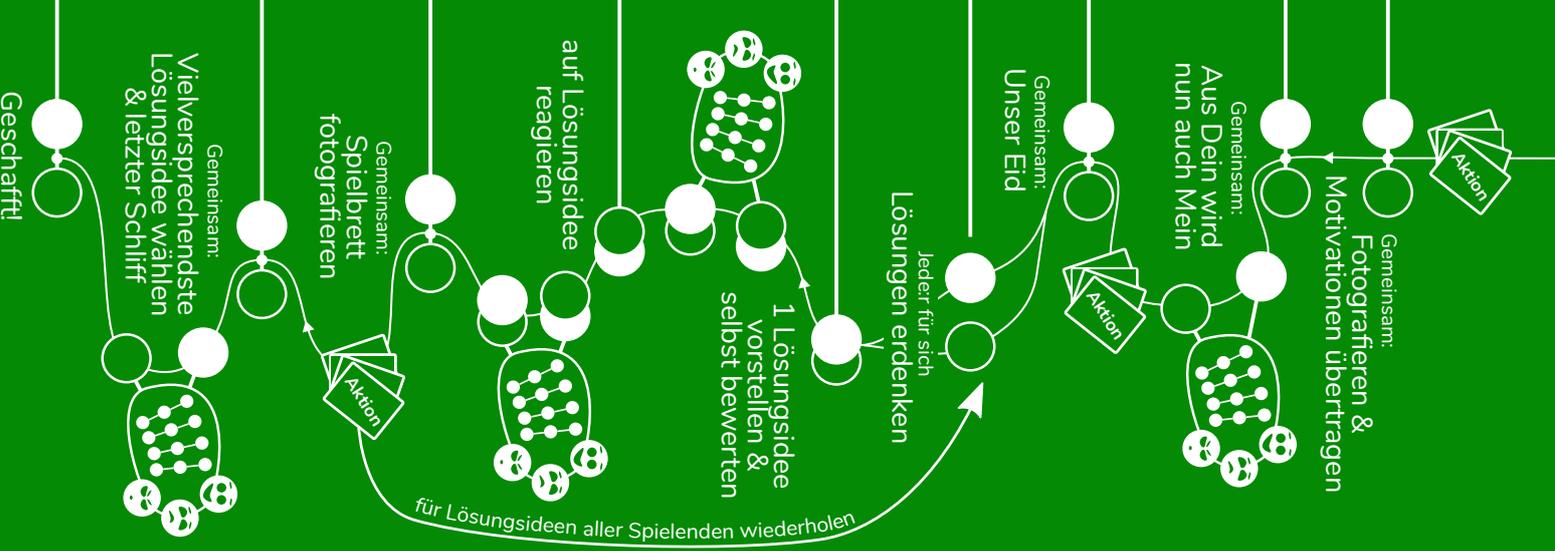
## 4. Tauchgang

falls noch Konflikt-Reaktionen im 3. Tauchgang

# Konflikt+

# M Lösungsbaustein

Ein  
Vorschlag



Unsere gemeinsamen  
Motivationen

Das unterstütze ich gern! Zustimmung							
Das unterstütze ich gern! Zustimmung							
Das unterstütze ich gern! Zustimmung							
Das unterstütze ich gern! Zustimmung							
Hier sind wir (noch) im Konflikt! KonfliXt							
Hier sind wir (noch) im Konflikt! KonfliXt							
Okay, hab hier zumindest keine Widerstände. Offenheit							
Okay, hab hier zumindest keine Widerstände. Offenheit							
Okay, hab hier zumindest keine Widerstände. Offenheit							
Okay, hab hier zumindest keine Widerstände. Offenheit							
Irgendwas passt nicht zusammen. Irritation							
Versteh' ich noch nicht (ganz). Frage							

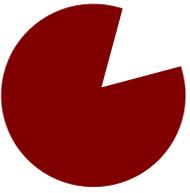
Serviert euch gegenseitig ein Heiß- oder Erfrischungsgetränk. Je nach Jahreszeit halt.	Fällt dir eine gemeinsam schöne Erinnerung ein? Wenn ja, erzähle davon.	Tauscht die Plätze für eine Runde.	Rate, wie es einer mitspielenden Person gerade geht. Wenn du fertig bist, lass dich korrigieren oder ergänzen.	Erzähle von einem deiner großen Lebensträume. Lass dich ergänzen oder korrigieren, wenn du fertig bist.	Macht miteinander eine Begrüßungsgeste, die ihr gern macht oder früher mal gern gemacht habt (z.B. Händedruck).
Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander
Rate, welches Thema eine mitspielende Person gerade besonders begeistert und rate, was genau sie daran begeistert. Lass dich von ihr korrigieren oder ergänzen, wenn du fertig bist.	Erläutere, was dich zuversichtlich macht, dass ihr durch das Durchspielen eures Konfliktes danach ein besseres Leben haben werdet.	Erzähle, wie du und eine mitspielende Person euch kennen-gelernt habt - aus der Perspektive dieser Person! Lass dich ergänzen oder korrigieren, wenn du fertig bist.	Macht Musik an und genießt eine Pause zum Abtanzen.	Erinnerst du dich an eine Sache, die eine mitspielende Person im Leben absolut gar nicht leiden kann? Erzähle davon. Wenn du fertig bist, lass dich korrigieren oder ergänzen.	Erinnerst du dich an eine Sache, die eine mitspielende Person im Leben sehr gern mag? Erzähle davon. Wenn du fertig bist, lass dich korrigieren oder ergänzen.
Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander
Steht auf und schüttelt mal ordentlich eure Körper aus.	Schließt die Augen für 5min und taucht ein in Stille - stellt euch dafür einen Wecker.	Geht eine Runde zusammen spazieren. Probiert dabei ab und zu mal aus, gleichartig zu gehen (z.B. synchron).	Holt ganz tief Luft und atmet langsam aus. Und das mindestens 3x.	Für was bist du einer mitspielenden Person dankbar - egal wie klitzeklein und "normal" es scheint. Sprich es aus.	Beginnt jede*r für sich, eure Körper zu bewegen (z.B. strecken, tanzen, hüpfen). Nacheinander macht eine Person ihre Bewegung vor und alle anderen machen sie nach.
Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion miteinander
Singt oder summt gemeinsam ein Lied. Oder versucht einfach mal, synchron zu atmen.	Zeichnet auf einem gemeinsamen Blatt Papier, je ein eigenes Bild. Irgendetwas, was euch gerade gut tut, zu zeichnen oder zu malen. (Schreiben verboten)	Macht eine Pause und lenkt euch aktiv ab (lies z.B. ein Buch, lerne etwas Neues, ...)	Sorgt für körperliche Erfrischung (Lass dir z.B. kaltes Wasser über Handgelenke oder Nacken laufen)	Geh' und höre dein Lieblingslied. Singe auch gern mit. Die anderen machen dies auch.	Macht eine Pause und schaut jeweils für euch selbst, was euch gut tun könnte.
Aktion miteinander	Aktion miteinander	Aktion jede:r für sich	Aktion jede:r für sich	Aktion jede:r für sich	Aktion jede:r für sich
					
					
			Benennt je für euch allein 5 Sachen, die heute oder diese Woche gut gelaufen sind - so klein sie auch sind!	Jede:r von euch ruft oder schreibt einen vertrauten Menschen an - redet bzw. schreibt bewusst über etwas Schönes.	Geht spazieren - jede Person für sich. Einigt euch vorher über die Zeit.
			Aktion jede:r für sich	Aktion jede:r für sich	Aktion jede:r für sich

Zu je 1 Eskalationsmünze  
zusammenkleben

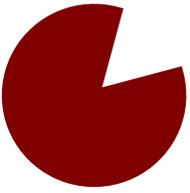
konfliktX+

KonfliktX auf <https://konflikt-spiel.de> ist lizenziert als eine Creative-Commons-Attribution-ShareAlike-4.0 International-Lizenz. Basierend u.a. auf der Arbeit von <https://convergentfacilitation.org>. Um eine Kopie der Lizenz anzuschauen, besuche <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

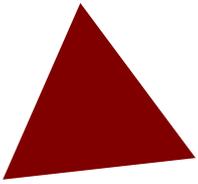
# Augenhöhe-Einschätzungskarten



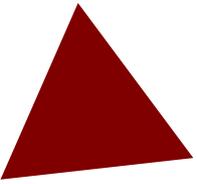
**Mich zurückzunehmen** fällt mir eher leicht im Kontakt zu dir/euch. Ich will deshalb vor allem üben, meine Bedürfnisse, Ziele und Grenzen klar zu sehen, sie zu benennen und damit stehen zu bleiben.



**Mich zurückzunehmen** fällt mir eher leicht im Kontakt zu dir/euch. Ich will deshalb vor allem üben, meine Bedürfnisse, Ziele und Grenzen klar zu sehen, sie zu benennen und damit stehen zu bleiben.



**Mich durchzusetzen** fällt mir eher leicht im Kontakt zu dir/euch. Ich will deshalb vor allem üben, gut zuzuhören und mitfühlend die Situation aus deiner/er/eur Perspektive zu erleben und stets mit auf das achten, was dir wichtig ist.



**Mich durchzusetzen** fällt mir eher leicht im Kontakt zu dir/euch. Ich will deshalb vor allem üben, gut zuzuhören und mitfühlend die Situation aus deiner/er/eur Perspektive zu erleben und stets mit auf das achten, was dir wichtig ist.

# Augenhöhe-Einschätzungskarten

 Du schweigst! -1	 Du schweigst! -1	 Du schweigst! -1	 Du schweigst! -1	 Du schweigst! -1	 Du schweigst! -1
 Wertschätzung!	 Wertschätzung!	 Wertschätzung!	 Wertschätzung!	 Wertschätzung!	 Wertschätzung!
 GNADE & Vergebung	 GNADE & Vergebung	 Wertschätzung!	 Wertschätzung!	 Wertschätzung!	 Wertschätzung!



# Alles darf raus!

Wow, ihr wollt euren Konflikt mit KonfliXt spielen! Das ist mutig und großartig. Los geht's!

Ihr habt einen Konflikt – zumindest sieht die konfliktspendierende Person unter euch das so. Egal, um was es genau gehen wird: Einige von euch sitzen sehr wahrscheinlich schon auf einigen **Gedanken, Urteilen und Emotionen, die am liebsten jetzt rauswollen**. Und genau darum soll in dieser 1. Phase gehen!

Ihr erledigt diese Phase einzeln, jede:r für sich. **Nehmt euch so viel Zeit wie ihr braucht**, um alles, was ihr gerade ehrlich über die jeweils anderen denkt, aufzuschreiben, aufzunehmen oder für euch alleine laut auszusprechen – egal zu welchem Thema, das mit der anderen Person oder den anderen Personen zu tun haben könnte. **Die anderen Spielenden dürfen davon nichts lesen oder hören**. Es geht nur darum, z.B. geballte Ladungen oder verletzliche Geständnisse schon mal loszuwerden. Ob ihr die Notizen, Briefe oder Aufnahmen später euren Gegenüber zeigt, ist euch überlassen.

Nimm dir dann Zeit, alle Konfliktthemen, die du siehst, auf dem **Konfliktthemen-Parkplatz** aufzulisten. Bringt alles aus euch raus, bis ihr feststellt: „Ich bin alles losgeworden. Ich bin nun entspannter bereit, einen Konflikt zu spielen!“. Danach geht's weiter.



# Worum geht's?

**Konfliktspendierende:r**, als ersten Schritt **benennst du, welchen Konflikt du durchspielen möchtest** – egal, ob er in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft liegt. Dazu notierst du auf 2 Notizzetteln, welche beiden Positionen der Konflikt aus deiner Sicht hat. Zum Beispiel auf 1 Notizzettel "Ich möchte, dass es im Haushalt ordentlicher ist." und auf 1 Notizzettel "Du hilfst kaum im Haushalt mit." Ein anderes Beispiel könnte lauten "Du willst, dass wir umziehen." im Konflikt mit "Ich will, dass wir hier wohnen bleiben."

Jeder dieser Notizzettel kommt nun auf je einen der beiden Bereiche "Position oder Verhalten" auf dem Spielplan: Der Notizzettel mit deiner Position, kommt auf das Feld für Konflikt-spendierende und der andere Notizzettel auf das Feld für Mitspielende.

**Mitspieler:in(nen):** Erkläre, ob du verstehst, was die konfliktspendierende Person meint. **Frage ggf. nach oder sprich aus, was du verstanden hast**, damit die konfliktspendierende Person die Notizzettel ggf. korrigieren oder ergänzen kann.

Falls dir im Laufe der Zeit von der Sache her klar wird, was die konfliktspendierende Person meint, für dich aber **die Formulierung der Notiz in „Position oder Verhalten Mitspieler:in(nen)“ noch nicht passt**, schreibe selbst einen Notizzettel mit einer eigenen Formulierung. Lege ihn neben die dort bereits liegende Notiz. Beide Formulierungen zu deiner Position dürfen nebeneinander existieren. Das sollte es dir erleichtern, ins nächste Abenteuer mitzugehen.

Nun ist ausreichend klar, welche Positionen oder Verhaltensweisen im Konflikt miteinander stehen. **Auf ins nächste Abenteuer!**

Nehmt nun alle eure **Eskalationsmünzen** in die Hand und entscheidet euch verdeckt für eine der beiden Seiten:

- **Tickende Zeitbombe**, wenn du Sorge hast, dass der Konflikt beim Spielen eskaliert
- **Daumen nach oben**, wenn du zwar vielleicht Gefühls-Achterbahn, aber keine Eskalation erwartest

Wählt außerdem verdeckt, welche der **Augenhöhe-Einschätzungskarten** auf euch zutreffen. Mindestens eine müsst ihr euch in einem Bereich eures Miteinander eher kompromissvoll zurücknehmend und in einem anderen Bereich dominierend, wählt gern auch beide Karten für euch aus. Seid hier einfach nur ehrlich zu euch selbst – Augenhöhe-Unterschiede anzuerkennen ist für euer KonfliXt-Spiel hilfreich!



# Wie kritisch ...?

Deckt **Eskalationsmünzen** und eure **gewählten Augenhöhe-Einschätzungskarten gleichzeitig auf**. Ist bei den Eskalationsmünzen eine **Tickende Zeitbombe dabei**, zieht ihr auf einem **-Feld IMMER alle eine Aktionskarte**. Zeigen alle **Daumen nach oben**, ist dies für euch optional. **Jederzeit** während des Spiels könnt ihr euch für die andere Seite eurer Eskalationsmünze entscheiden – z.B. wenn es sich doch nach Eskalation anfühlt oder die Lage sich entspannt. Falls ihr sie umdreht, sagt dies deutlich den anderen, damit ihr gemeinsam an die zusätzlichen Aktionskarten denkt, wenn mindestens eine tickende Zeitbombe auf dem Tisch liegt.

Schaut euch auch die **Auswahl der Augenhöhe-Einschätzungskarten an**. Wer möchte, **erläutert die Auswahl kurz**. Weiter geht's zur nächsten Abenteuerphase – juchul!

# KonfliXt Spielanleitung



# IV Erlebnis-Rückschau

Wir machen direkt weiter: **Alle Spielenden schreiben auf Notizzettel, was sie erlebt und beobachtet haben, oder was sich aus ihrer Sicht ereignet hat, was mit dem Konflikt zu tun haben könnte** – je ein Erlebnis pro Zettel.

Auch relevante Informationen, die zum eigenen Verhalten oder der eigenen Position führen, sind gefragt. Es kann nämlich sein, dass diese Informationen der anderen Person bzw. den anderen nicht bekannt sind.

Die Erlebnisse sind bestenfalls wie wertungsfreie Situationsbeschreibungen oder Zeug:innen-Aussagen formuliert. Hier einige Beispiele:

- „Luka hat erzählt, dass sie kündigen möchte. Zuerst habe ich gelacht, musste mich dann aber übergeben.“
- „Meine Schwiegermutter war zu Besuch.“
- „Der Palästina-Israel-Konflikt verschärfte sich erneut am 23. Mai.“).

Es ist hilfreich, wenn wertende Beschreibungen wie „Peter verhält sich affig.“ umformuliert werden in die Handlung, die erlebt wurde - also z.B. „Peter tanzte und fuchtelte wild mit den Armen.“ oder „Peter sagte mir ‚Lass uns hüpfen!‘ Ich fand das affig.“.

## So hab ich's erlebt

Nimm dir Zeit und **stelle all die Erlebnisse vor**, von denen du glaubst, dass sie den Konflikt beeinflussen oder beeinflusst haben. Lege die dazugehörigen Notizen in den für deine Rolle im Spiel passenden **Bereich "Erlebniswelt"**.

## Stimmt, einige deiner Erlebnisse erkenne ich wieder

Du hast nun die Aufgabe, zu entscheiden, welche der **vorgestellten Erlebnisse deiner Mitspielenden du in eure "Gemeinsame Erlebniswelt" verschieben** kannst.

- Dazu braucht es vielleicht noch Nachfragen, um die vorgestellten Erlebnisse besser zu verstehen oder festzustellen, ob sie so verstanden wurden wie von den Mitspielenden gemeint.
- Falls es Formulierungen in den Erlebnisbeschreibungen gibt, die es euch erschweren, sie in eure gemeinsame Erlebniswelt zu verschieben, könnt ihr Umformulierungen auf eigene Notizzettel schreiben, diese vorstellen und in eure eigene Ergebniswelt legen. (z.B. kannst du bei „Am Montag hast du mich ignoriert.“ nicht mitgehen, aber bei „Am Montag habe ich nicht mit dir gesprochen.“)

**Lasst gern Erlebnisse eurer Mitspielenden in ihrer Erlebniswelt liegen**, die ihr nicht leicht in eure gemeinsame Erlebniswelt verschieben könnt. Es ist nicht wichtig, dass sie alle in eurer gemeinsamen Erlebniswelt landen.

**konflikt**  
Spielanleitung

**Jederzeit** könnt ihr – solltet ihr den Ich-bin-dran-Gegenstand haben - in der Erlebnis-Rückschau **erneut reflektieren** – Erlebnisse dazu packen, vorstellen, die anderen einladen diese zu verstehen und ggf. zu verschieben.

Dieses Abenteuer ist beendet. Das nächste wartet schon auf euch!



# Motivations-Tauchgang

Holt zur Vorbereitung die Notizzettel aus Phase II und legt sie in die hier dafür vorgesehenen Felder "Position oder Verhalten Konflikt-spendierer:in" und "Position oder Verhalten Mitspieler:in(nen)".

**Jetzt geht es richtig los! Euer erster Motivations-Tauchgang beginnt:**

Jede:r von euch überlegt sich, was ihr mit eurer Position oder eurem Verhalten eigentlich erreichen wolltet oder wollt. Dafür **füllt ihr beliebig viele Motivationszettel aus** – das sind Notizzettel, die alle beginnen mit "Damit wollte / will ich dafür sorgen dass ...". Ihr fragt euch also, was eure Motivationen dahinter waren oder sind – das können eine oder mehrere sein.

Dabei kann es sein, dass ihr **offene Fragen zur Situation** in euren Gedanken entdeckt (z.B. "Hat er gekündigt oder wurde er gekündigt?"). Oder Gedanken entpuppen sich als **Annahmen über Details der Situation**, die ihr besser nochmal prüfen wollt, weil ihr nicht voll und ganz sicher seid, dass sie stimmen (z.B. "Stimmt es überhaupt, dass Gisela die Blumen bestellt hat, oder nehme ich das die ganze Zeit an?"). Schreibt solcherlei Fragen und Annahmen auch auf - gesprochen wird erst später.

## Die Galerie der Motivationen

Stelle alle Motivationen, Annahmen und offenen Fragen vor. Lege die Motivationszettel einzeln an deinen Verhaltensweg an – jeder Motivationszettel ist also sichtbar mit deinem Verhaltensweg verbunden. Die offenen Fragen werden noch nicht beantwortet.

Versuche, die **offenen Fragen** deiner Mitspielenden zu **beantworten**. Falls du Fragen nicht beantworten kannst, verschiebe sie in den **Bereich für gemeinsam offene Fragen**. Ebenfalls kannst du Annahmen durch Verschieben in den entsprechenden **Bereich zu gemeinsamen Annahmen bzw. Fakten** machen. Annahmen, die für dich nicht stimmen, lässt du im persönlichen Bereich deiner Mitspielenden.

## So geht's mir mit deinen ertauchten Perlen!

Nun ist erstmal wieder jede:r für sich dran zur **Reaktion auf die Motivationszettel der jeweils anderen**. Motivationszettel für Motivationszettel überlegt ihr euch, je einen der folgenden Reaktionskarten an die Motivationszettel eurer Mitspielenden anzulegen:



Jetzt, wo du auf die Motivationen deiner Mitspielenden reagiert hast

- **erläutere deine Reaktionen** und
- **frage alle Fragen**, die nötig sind, um Frage- und Irritationskarten in andere Bewertungskarten verwandeln zu können.

- falls du verstehst, wie eine Motivation gemeint ist und du eigentlich „Zustimmung“ oder „Offenheit“ als Reaktion geben könntest, aber die Formulierung Widerstände in dir auslöst, **schlage Umformulierungen vor**. Falls deine Mitspielenden mit der Umformulierung einverstanden sind, ersetzt die alte Formulierung. Jetzt kannst du „Zustimmung“ oder „Offenheit“ angelegen.

**ACHTUNG: Der Trick ist, die Motivationen getrennt von den damit verbundenen Positionen oder Verhaltensweisen wahrzunehmen.** Das ist manchmal gar nicht so einfach. Es kann helfen, die Bereiche "Position oder Verhalten" zu verdecken und zu schauen, ob eine andere Reaktion entsteht, wenn ihr nur die bloße Motivation eures Gegenüber wahrnehmt. Es geht nur um eine Reaktion auf die Motivation an sich, nicht auf eine Reaktion auf die Position oder das Verhalten – mit denen ihr ja eh im Konflikt steht.

**Ihr habt es geschafft!** Der erste Motivations-Tauchgang liegt hinter euch.

Eure Serie an Motivations-Tauchgängen ist allerdings erst dann zuende, wenn **ausschließlich „Zustimmung“ und „Offenheit“ eure Motivationen begleitet**. Sollten jedoch noch „KonfliXt“-Reaktionskarten an euren Motivationszetteln liegen, geht es in euren nächsten Motivations-Tauchgang. Dabei **erforscht und präsentiert ihr die Motivationen hinter euren mit "KonfliXt"-Reaktionskarten belegten Motivationen**. Auch hier können wieder ein oder mehrere Motivationen hinter euren Motivationen liegen. Motivationen mit "Zustimmung" oder "Offenheit" lasst ihr erstmal liegen.

Falls aber bereits jetzt nur "Zustimmung" und "Offenheit" eure Motivationen säumen, ist das vielleicht schon ein Grund zu feiern. Und **falls mindestens eine Person von euch eine Lösung wünscht, geht in die Lösungsbastelei-Phase**.

**KonfliXt**  
Spielanleitung



Ihr bestreitet weiter und weiter abenteuerliche Motivations-Tauchgänge **solange es „KonfliXt“-Reaktionen zu euren Motivationen gibt**. In der Theorie hört das IMMER irgendwann auf. Solltet ihr den Eindruck haben, euch im Kreis zu drehen, **ruft gern die KonfliXt-Spielberatungs- und Deeskalations-Hotline an**.

**Jederzeit im Spiel könnt ihr - solltet ihr am Zug sein - neue Motivationen hinzufügen, auf die eure Mitspielenden dann wie beschrieben reagieren.**



# Lösungsbastelei

**Fotografiert das Spielbrett von eurem Motivations-Tauchgang**, um die wertvollen Informationen darin zu konservieren – sie können in Zukunft dienlich sein.

**Wow!** In der Tiefe haben alle eure Motivationen gegenseitige Zustimmung oder Offenheit erlebt. Ein bedeutsamer Moment aus Sicht der Macher:innen von KonfliXt.

**Sammelt alle Motivationszettel von dort ein, auf die mit Offenheit oder Zustimmung reagiert wurde** – NICHT jene, an denen eine „KonfliXt“-Reaktionskarte liegt.  
**Breitet sie auf dem Lösungs-Bastel-Spielbrett vor euch aus.**

## Aus Dein wird nun auch Mein

Bevor es an das Basteln von Lösungswegen geht, die euch Lust aufs Ausprobieren machen, ist ein Blick auf eure **Identifikation mit ALLEN (!) Motivationen** wertvoll – egal, von wem sie kommen: **Unterhaltet euch darüber**, mit welchen Motivationen ihr euch mehr identifizieren könnt und mit welchen weniger oder gar nicht. Schlagt Umformulierungen vor, die die jeweilige Essenz einer Motivation erhält, eure Identifikation damit aber steigern würden. Vielleicht kann jemand von euch sagen "Also wenn diese Motivation dort so und so formuliert wäre, ist es glaube ich noch, was du meinst und gleichzeitig, würde es noch mehr ansprechen, was mir auch wichtig ist. Siehst du das auch so?". Ziel ist es, möglichst JEDE(!) Motivation so gut wie möglich zu eurer eigenen zu machen. Je mehr der Motivationen tatsächlich von euch allen gefühlt und gespürt werden, desto eher wird euer Lösungsbau ein Erfolg!

## Unser Eid

Wir starten mit einem **Einstimmungsritual**. Ihr sprecht euch gegenseitig folgendes vor:

*"Hiermit sage ich zu, mein Bestes zu geben, dass all unsere Motivationen in unserer gemeinsamen Lösung berücksichtigt werden. Keine Motivation möchte ich auslassen, sondern für jede unserer Motivationen stets prüfen, ob unsere Lösungsvorschläge sie erfüllen."*

**In Stille überlegt ihr euch gleichzeitig einen oder mehrere Lösungsvorschläge** für Verhaltenswege, die aus eurer Sicht möglichst viele, im besten Fall alle Motivationen berücksichtigen.

## Die Gala der Lösungsideen

Stelle die aus deiner Sicht vielversprechendste Lösungsidee für einen gemeinsamen Weg vor und lege ihn in das dafür vorgesehene Feld. Nachdem du das getan hast, gehe sogleich in die **Bewertung deiner Lösungsidee**, in dem du:

- "Das unterstütze ich gern."-Zustimmungskarten an alle Motivationen legst, die du sicher in deiner Lösungsidee berücksichtigt siehst.
- "Hier sind wir (noch) im Konflikt."-KonfliXt-Karten an alle Motivationen legst, die du NICHT in deiner Lösungsidee berücksichtigt siehst.
- "Versteh' ich noch nicht (ganz)." - Fragekarten an alle Motivationen legst, zu denen du nicht sicher bist, ob diese Motivation erfüllt wurde.



**Bewerte den Vorschlag** ebenfalls mit je einer der 3 Reaktionskarten - je nachdem, wie sicher, unsicher oder klar NICHT du die Motivationen in der Lösungsidee berücksichtigt siehst..

Wurde der Vorschlag von allen Spielenden bewertet (an jeder Motivation liegen so viele Reaktionskarten wie es Spielende gibt), **macht ein Foto für die spätere Auswahl des besten Vorschlags.**

**In der ersten Vorstellungsrunde beginnt die konfliktspendierende Person** mit der Vorstellung, während die anderen bewerten. **Die folgende Runde umgekehrt und ab dann jede Runde abwechselnd.** Das bedeuten Symbole wie  auf dem Spielplan.



Stellt euch solange wie stets mindestens eine Person es noch wünscht, **gegenseitig weitere Lösungsvorschläge vor** und bewertet sie stets beide.

## Auswahl & letzter Schliff

Mag niemand mehr weitere Vorschläge durchgehen, **wählt jenen aus mit den wenigsten „KonfliXt“-Reaktionen**. Falls es da Gleichstand gibt, wählt unter diesen jenen mit der größten Zustimmung aus.

Feilt noch so lange daran, bis keine KonfliXt-Reaktion mehr erfolgt – ihr schafft das! Nutzt dazu gern weiterhin den Ich-Bin-Dran-Gegenstand und das Spürföhl-o-Meter.

**Ihr habt eine Lösung gefunden, die ihr mal ausprobieren könnt!**  
Herzlichen Glückwunsch, alle haben gewonnen!

**Verabredet zum Abschluss noch**, wann ihr darüber sprechen wollt, ob eure Lösung tatsächlich nachhaltig für euch alle funktioniert - oder fragt euch gelegentlich mal gegenseitig.

Alles Gute und bis zum nächsten KonfliXt!

# KonfliXt Spielanleitung