

# KonfliXt

## Quick-Guide



Für unterwegs, zwischendurch  
oder als Anregung.

Ob allein oder als **Vorbereitungshilfe**  
für mehrere im Konflikt, bevor ihr euch  
zu einem klärenden Gespräch oder  
zum KonfliXt-Spielen trefft.

Löse Paar-, Team- und Weltkonflikte!

# ... ein Konflikt



Du stehst im **Konflikt** mit einem oder mehreren Menschen– zumindest du siehst das so.

Im KonfliXt-Quickguide warten mehrere **Reflektionsphasen** auf dich. Sie werden dir helfen, deine Situation besser zu begreifen. Das wird positive Auswirkungen auf dich und letztlich wahrscheinlich auch andere Konfliktbetroffene und -beteiligte haben. Danke also, dass du dir Zeit dafür nimmst!

**Auf geht's!**

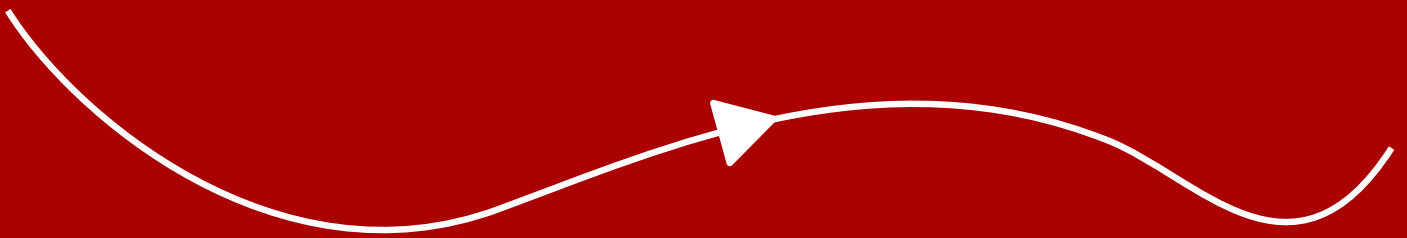
**konfliXt**

Quick-Guide

# Alles darf raus!

Du sitzt sehr wahrscheinlich auf einigen **Gedanken und Emotionen, die erst einmal einfach raus wollen**. Und genau darum geht es jetzt.

Nimm dir Zeit, um **alles, was du gerade ehrlich über die andere(n) Person(en), über die Situation und über dich denkst, fühlst und spürst**, raus zu lassen. Schreib es auf, sprich es in eine Sprachnachricht an dich selbst oder sprich es laut vor dir aus. Du brauchst nichts filtern. **Bring alles raus!** Ob du die Notizen, Briefe oder Aufnahmen später anderen zeigst, ist dir überlassen.



Alternativ kannst du auch **Menschen in deinem Umfeld fragen**, ob du einfach mal erzählen kannst, was gerade in dir los ist. Bitte darum, dass dir einfach nur zugehört wird, damit alles raus kann. Du brauchst kein Feedback oder Beratung zu diesem Zeitpunkt.

Es sollte etwas **Entspannung** einsetzen. Du bist etwas **klarer** da. Jetzt kann es weitergehen!

konfliX+

Quick-Guide

Begehe folgende 3 Pfade  
in beliebiger Reihenfolge

Was ist passiert?

- Erlebnis-Retrospektive -

Wie geht es dir jetzt?

- Spürfühl-o-Meter -

Was ist dir wichtig?

- Motivationstauchgang -

konfliX+

Quick-Guide

# Was ist passiert?

## Erlebnis-Retrospektive

Überlege, was du genau erlebt und beobachtet hast: **Was hat sich aus deiner Sicht im Laufe der Zeit ereignet, was mit dem Konflikt zu tun haben könnte?**

Vielleicht hilft es dir, die Erlebnisse aufzuschreiben. Sie sollten bestenfalls wie Situationsbeschreibungen formuliert sein, die du als Zeug:in erlebt hast, ohne wertend zu sein. 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, wertende Beschreibungen wie „Peter verhält sich affig.“ umzuformulieren in die Handlung, die du erlebt hast, also z.B. „Peter tanzte und fuchtelte wild mit den Armen.“ oder „Peter sagte mir ‚Lass uns hüpfen!‘ Ich fand das affig.“.

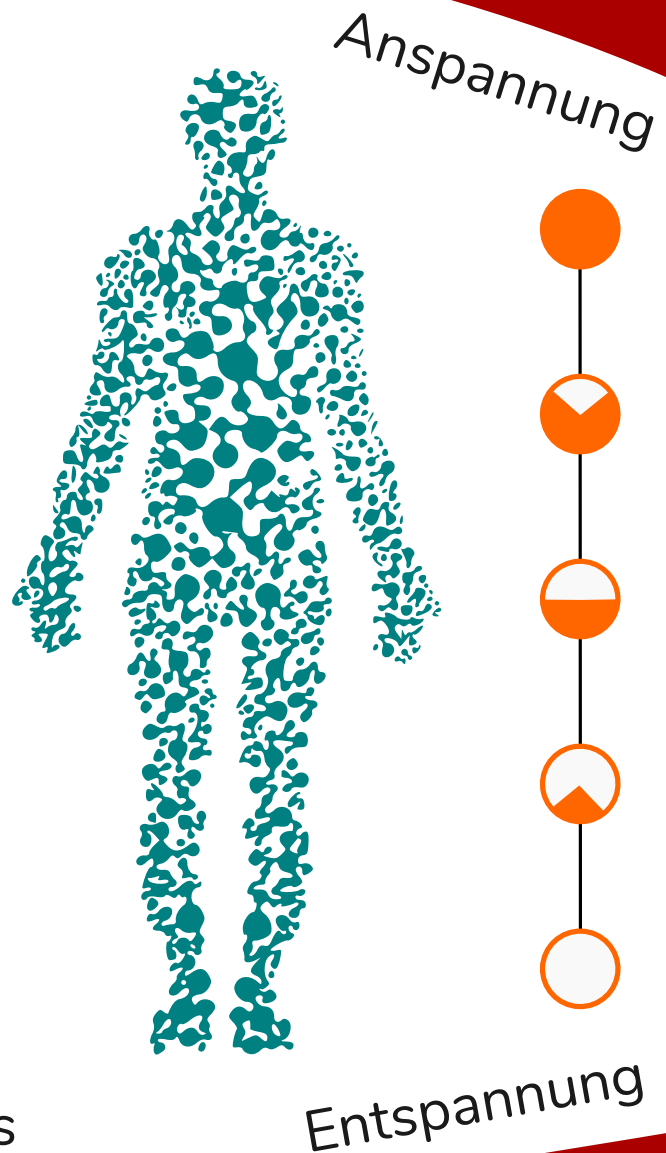
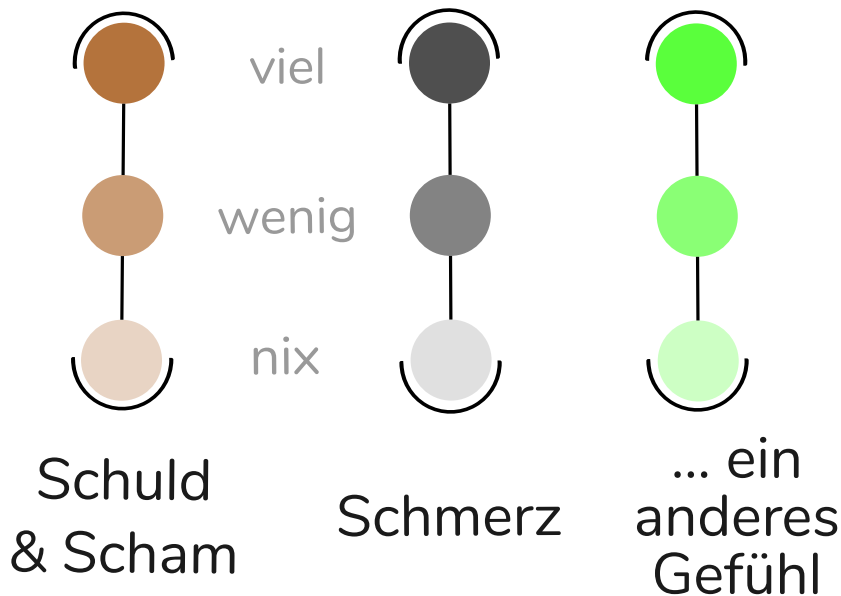
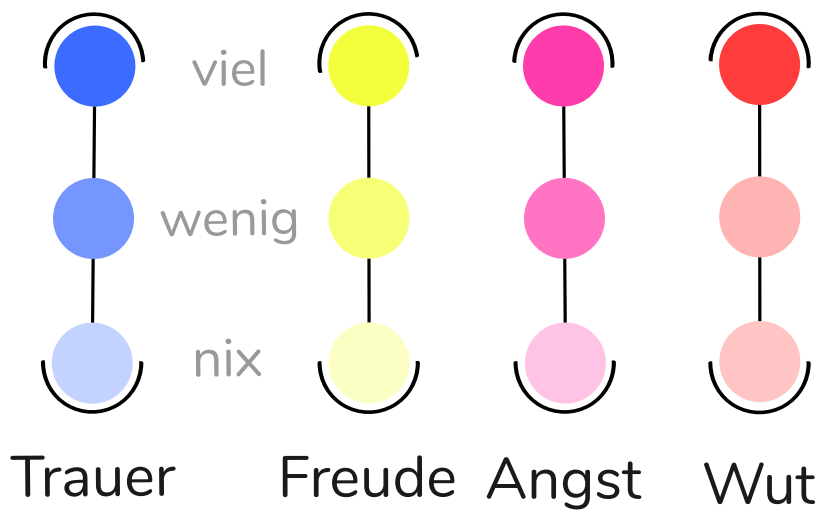


# Wie geht es dir jetzt?

Spürfühl-o-Meter

Was fühlst du?

Was spürst du im Körper?



konfiX+

Quick-Guide

# Was ist dir wichtig?

## Motivationstauchgang

Dein Motivations-Tauchgang beginnt:  
Überlege dir, was du eigentlich  
erreichen willst bzw. wolltest. **Werde  
über deine Motivationen klar**, die alle  
beginnen mit "Ich möchte dafür sorgen,  
dass ..."

Wenn du Lust hast, forsche auch nach  
Motivationen, die wiederum hinter  
deinen Motivationen stehen. Z.B. ist die  
Motivation "Ich möchte dafür sorgen,  
dass die Garage frei ist." vielleicht  
verbunden mit der tieferen Motivation  
"Ich möchte dafür sorgen, dass wir dann  
viel Platz zum Handwerken haben."

Dabei kann es sein, dass du **offene  
Fragen zur Situation** in deinen  
Gedanken entdeckst. Oder Gedanken  
entpuppen sich als **Annahmen über  
Details der Situation**, die du besser  
nochmal prüfen möchtest (z.B. "Stimmt  
es überhaupt, dass Gisela die Garage  
mitbenutzt, oder nehme ich das die  
ganze Zeit an?"). Sammle solcherlei  
Fragen und Annahmen.

konfliX+

Quick-Guide



Mach' eine  
Pause!

konfiX+

Quick-Guide



Zieh' eine  
Konflikt-  
Aktionskarte  
wenn du magst.

.... falls (gerade)  
kein Internet

.... braucht Internet

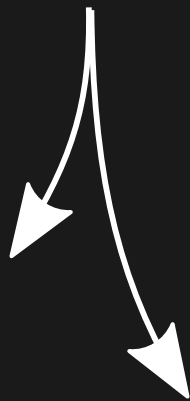
Hier klicken

Mach' jetzt etwas,  
das dir gut tut!

Konflikt+

Quick-Guide

Fühlst du  
dich bereit, die  
**Perspektive**  
der anderen  
zu erraten?



**Nein!**

Gut. Nimm dir noch  
Zeit für dich und alle  
vorherigen Phasen.

**Ja!**

Okay, weiter geht's!

**konfliX+**

Quick-Guide

# Durchlaufe die 3 Phasen aus Sicht der anderen

Was ist vielleicht aus  
deren Sicht passiert?

- Erlebnis-Retrospektive -

Wie geht es den anderen  
möglicherweise jetzt?

- Spürfühl-o-Meter -

Was könnte den  
anderen wichtig sein?

- Motivationstauchgang -

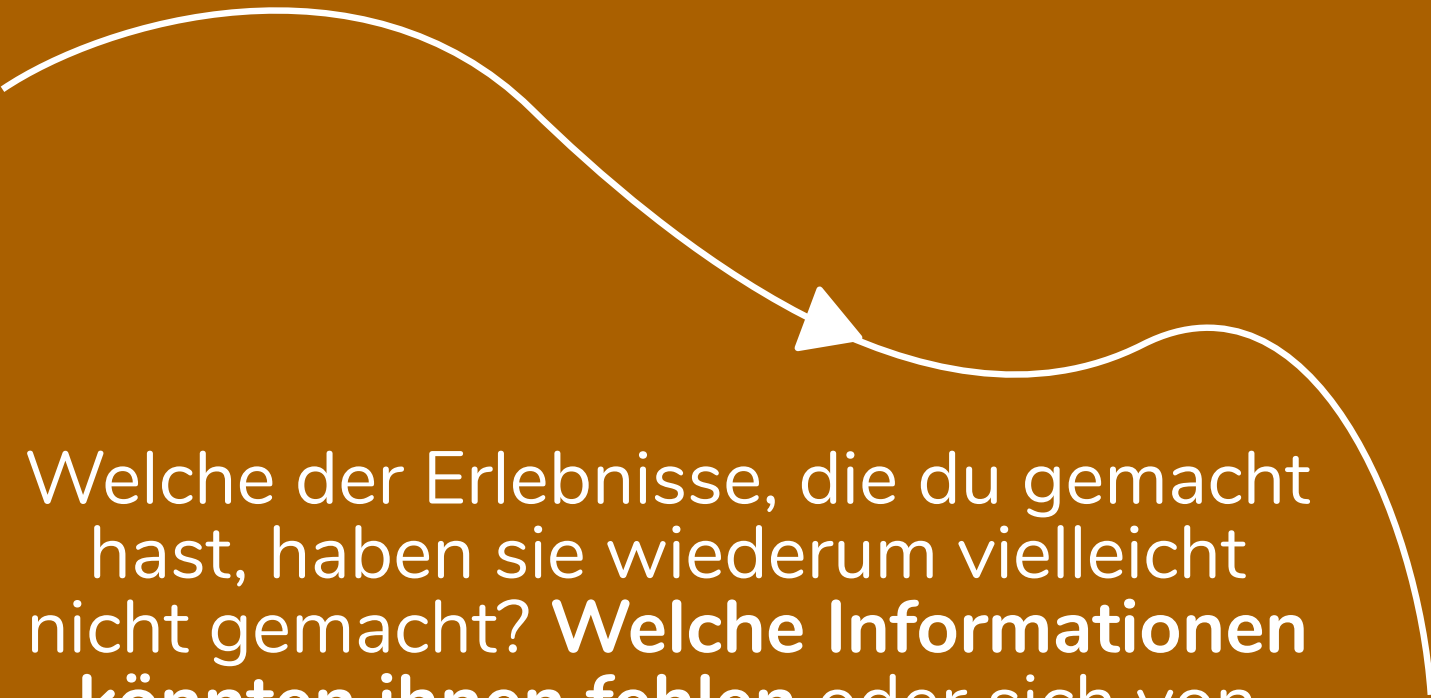
konfliX+

Quick-Guide

# Was ist passiert?

Erlebnis-Retrospektive  
aus Sicht der anderen

Werde dir klarer, was die anderen genau erlebt und beobachtet haben könnten: **Welche Erlebnisse haben sie vielleicht gemacht, die für das Konfliktgeschehen von Bedeutung sein könnten?** (z.B. Luka hatte mich 3 Jahre nicht gesehen.)



Welche der Erlebnisse, die du gemacht hast, haben sie wiederum vielleicht nicht gemacht? **Welche Informationen könnten ihnen fehlen** oder sich von deinen unterscheiden? Und umgekehrt. (z.B. Luka hatte ich nie von meiner aktuellen Verfassung erzählt.)

konfliX+

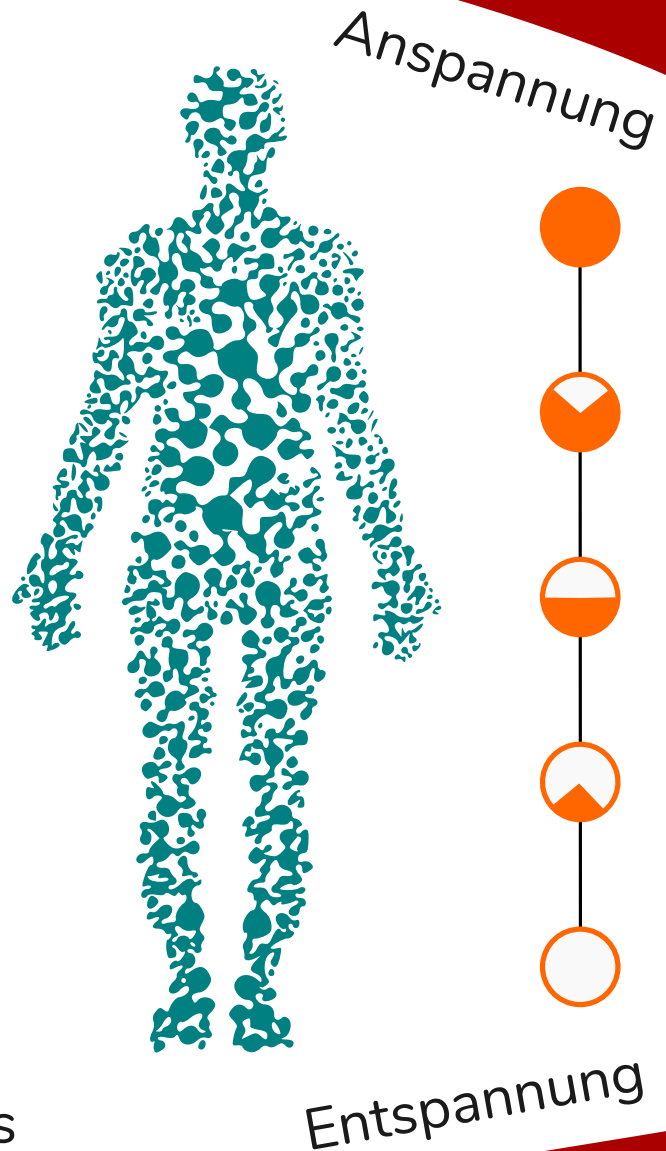
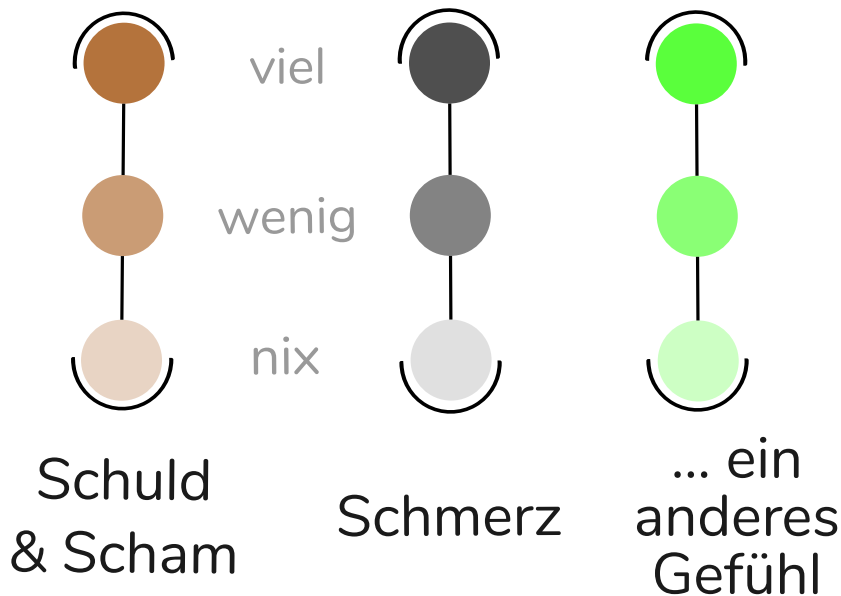
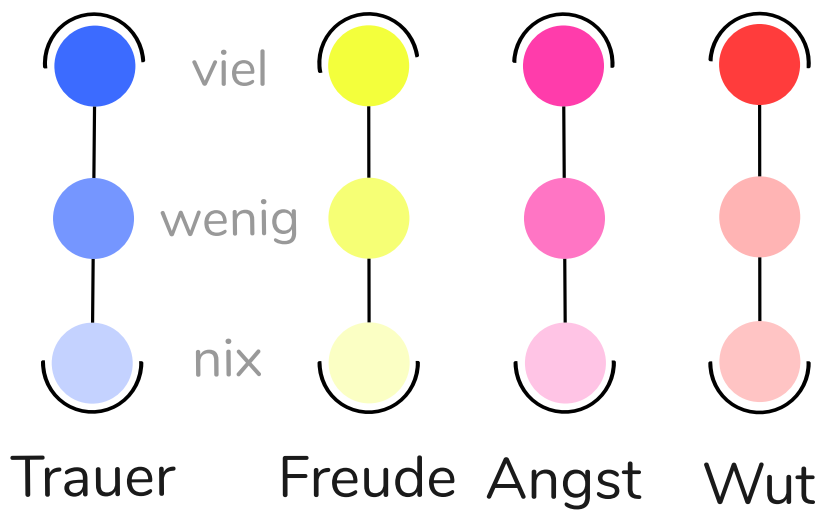
Quick-Guide

# Wie geht's den anderen?

Spürföhl-o-Meter  
der anderen

Was föhlen sie vielleicht?

Was spüren sie evtl. im Körper?



konfliX+

Quick-Guide

# Was ist ihnen wichtig?

Motivationstauchgang  
an Stelle der anderen

Überlege dir, was die anderen vielleicht erreichen wollen bzw. wollten. **Sammle ihre möglichen Motivationen**, die alle beginnen mit "Ich möchte dafür sorgen, dass ..."

**Reagiere nun auf jede der Motivationen**, die du gefunden hast mit je einer der folgenden Reaktionsmöglichkeiten:

Das  
unterstütze  
ich gern!

Zustimmung

Hier sind  
wir (noch)  
im Konflikt!

KonfliXt

Okay, hab hier  
zumindest  
keine  
Widerstände.

Offenheit

Motivationen, die du mit einer KonfliXt-Reaktion (rote Karte) bewertet hast, laden dich ein, tiefer zu tauchen: **Was könnten Motivationen hinter Motivationen sein, mit denen du in Konflikt stehst?**

Hast du welche gefunden, reagiere auch auf diese Motivationen.

Investiere nur so viel Kraft hier, wie du etwas Freude dran hast. Du kannst ja letztlich nicht wissen, was genau stimmt.

KonfliXt

Quick-Guide



Mach' erneut eine  
Pause!

konfliX+

Quick-Guide

Zieh' eine weitere  
KonfliXt-  
Aktionskarte  
wenn du magst.

.... falls (gerade)  
kein Internet

.... braucht Internet

Hier klicken

Mach' jetzt etwas,  
das dir gut tut!

KonfliXt

Quick-Guide



# Denkst du, es ist ein guter Zeitpunkt, um über Lösungen nachzudenken?

(das ist nur dann wirklich sinnvoll, wenn du  
deine eigenen und die Motivationen der  
anderen ertaucht hast)



konfliX+

Quick-Guide

# Lösung in Sicht?

Lösungsbastelei

Wenn du nun alle Motivationen (deine und die der anderen) anschaust, **auf die du mit Offenheit** (blaue Karte) **oder Zustimmung** (grüne Karte) **reagiert hast:**

**Welche Lösungen fallen dir ein, die alle eure Motivationen erfüllen könnten?**

Gehe sogleich in die **Bewertung der von dir gefundenen Lösungsideen**, in dem du Motivation für Motivation schaust, welche der Motivationen in deiner Lösungsidee

- **sicher** berücksichtigt sind,
- auf **keinen Fall** berücksichtigt sind und bei welchen du dir noch
- **unsicher** bist, ob sie berücksichtigt sind.

Z.B. könnte die Lösungsidee "Wir nehmen uns 2 Tage Zeit für die Garage." sicher dazu führen, dass die Garage frei wird, aber du bist noch unsicher, ob das Handwerken darin schon starten kann.



Bereit  
mit den  
anderen in  
Kontakt  
zu gehen?

**Nein!**

Gut. Dann lass dir  
noch so viel Zeit, wie  
du brauchst. Vielleicht  
ist Kontakt ja auch  
gerade oder für eine  
Weile nicht dran.

**Ja!**

Okay, auf ins nächste  
Abenteuer!

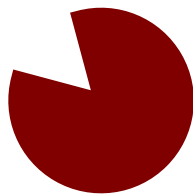
konfliX+

Quick-Guide

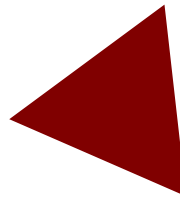
# Kontaktvorbereitung I

Im Kontakt mit den anderen:  
Welche **Augenhöhe-Einschätzungskarte**  
trifft eher auf dich zu?

Wähle beide, falls in verschiedenen  
Lebensbereichen mal die eine und mal die  
andere Karte zutrifft.



**Mich zurückzunehmen** fällt mir eher leicht im Kontakt zur anderen Person / zu den anderen. 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 mit der anderen Person / mit den anderen. Ich will deshalb vor allem üben, gut zuzuhören und mitfühlend die Situation aus deren Perspektive zu erleben und stets mit auf das achten, was den anderen wichtig ist.

Nimm dir vor, die Weisung auf der von dir  
gewählten Karte für den kommenden Kontakt  
zu verinnerlichen.

konfliX+

Quick-Guide

# Kontaktvorbereitung II

## Überlege: Was ist deine Motivation im Gespräch?

Möchtest du ...

... direkt **über den Konflikt sprechen**?

Du könntest z.B. alles präsentieren, was du mit Hilfe des Quick-Guides herausgefunden hast, und erfragen, ob deine Gedanken zur Perspektive der anderen wirklich stimmen.

... einen **Gesprächstermin vereinbaren**?

... fragen, ob die andere(n) Person(en) sich vorstellen kann bzw. können, den **KonfliXt-Quickguide** ebenfalls zur Vorbereitung zu nutzen?

... **zum KonfliXt-Spielen einladen**?

... eine **Beziehungsveränderung vorbereiten** (z.B. um zu fragen "Was brauchst du bevor wir auseinander gehen?")?

**KonfliXt**

Quick-Guide

# Kontaktvorbereitung III

Überlege:  
**Was brauchst du, damit das Gespräch für dich sinnvoll läuft?**

Vertraust du, dass ihr euch gegenseitig ausreichend Raum schenkt?

Könnte es hilfreich sein, explizites **Raumabgeben** zu vereinbaren - z.B. unterstützt durch einen Ich-bin-dran-Gegenstand, den ihr euch gegenseitig weitergebt?

Möchtest du dir selbst **Interventionen vorbereiten**, wie z.B. "Moment mal, ich möchte erst aussprechen, dann kann ich dir zuhören, passt das für dich?" oder "Lass uns gerade mal Zeit nehmen, uns zu beruhigen."?

Wären eine **allparteiische Person** oder je mitgebrachte **Vertrauenspersonen** oder ein Werkzeug wie KonfliXt für euer Gespräch hilfreich?

KonfliXt

Quick-Guide

Mach' eine letzte  
Pause!

konfliX+

Quick-Guide

Zieh' erneut eine  
**KonfliXt-**  
Aktionskarte  
wenn du magst.

.... falls (gerade)  
kein Internet

.... braucht Internet

**Hier klicken**

Mach' jetzt etwas,  
das dir gut tut!

**KonfliXt**

Quick-Guide



# Geh' in Kontakt, sobald du dich bereit fühlst.

**Verbleibe auch gern noch in  
den vorherigen Abenteuern,**  
wenn du dich noch nicht bereit  
fühlst.

Falls du tatsächlich in Kontakt  
gehen solltest, **wünschen wir  
dir erleichternde Erfahrungen.**



konfliX+

Quick-Guide

# Zusatz: Konfliktmanagement Konfliktthemen-Parkplatz

**Beginne gern, dir alle Konflikte, die dich betreffen, bewusst zu machen. Hilf mit, sie in Bewegung zu bringen. Vielleicht ja mit Hilfe von KonfliXt.  
Für eine konfliktleichtere Welt.**

Konfliktthema	mit
<i>Haushalt</i>	<i>meine WG</i>
<i>Team-Aufbau</i>	<i>Lara</i>
<i>Anschreien</i>	<i>Martin</i>
<i>Mir vorschreiben, was ich essen soll</i>	<i>Vegane Menschen</i>
<i>Ausbeutung Afrikas</i>	<i>die EU</i>
<i>Verkehr blockieren</i>	<i>Klimaaktivist:innen</i>

*konfliXt*

Quick-Guide

# KonfliXt kost' nix!

KonfliXt will die Menschheit unterstützen, ihre Konflikte zu lösen – egal ob innerer Konflikt, Beziehungskrach oder internationale Politik; egal, ob du selbst von Konflikten betroffen bist oder dich in Konfliktparteien einfühlen willst. Deshalb geht KonfliXt raus in die Welt **für alle**, die Konflikte in Veränderung bringen wollen.

# KonfliXt ist wertvoll!

Als satte Grundlage zur effektiven und einfühlsamen Konfliktbearbeitung schafft KonfliXt Entspannung, Frieden, Erneuerung von Kooperationsgrundlagen und damit Nährboden für Innovation und Weiterentwicklung in unserer Gesellschaft in einer krisenreichen Zeit.

**Unterstütze gern** die Weiterentwicklung von KonfliXt, indem du es monatlich mit einem beliebigen Betrag beflügelst. Nutze es kostenfrei, wenn du keine Ressourcen übrig hast.

Alles weitere auf  
<https://konflikt-spiel.de>

KonfliXt

Quick-Guide

# Danksagung

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

- **Miki Kashtan** (Sammeln von Motivationsessenzen, die konfliktfrei gemacht werden, und anschließender Begleitung zu gemeinsamer Lösung) - [convergentfacilitation.org](http://convergentfacilitation.org)
- **Marshall Rosenberg** (Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“)
- **Janne (Hanoun) Ellenberger** (Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation – [gluecklicherleben.org](http://gluecklicherleben.org))
- **Sosan Azad** (Mediatorin & Ausbilderin für Mediation) - [streitentknoten.de](http://streitentknoten.de)
- aus Erfahrungen mit **Lisa Petersen** (Identifikations-Moment mit gemeinsamen Motivationen)
- **Clara Hickmann** (Spüren im Spürfühl-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 KonfliXt)
- ... die **KonfliXt-Spielcommunity** und viele, die uns ständig mit neuen Inspirationen beliefern und fleißig mittesten! Danke!

konfliXt

Quick-Guide

KonfliXt auf 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/>.



*konfliXt*  
Quick-Guide