

## Selbst-Test: Wie gehen Sie mit einem Konflikt um?

	Ja	Nein
<p>1. Was sind Ihre ersten Gedanken, wenn Sie sich über einen Kollegen ärgern?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Das ist wieder typisch! Immer ärgert der mich so!</li> <li>● Warum macht er das? Was der sich wohl denkt?</li> <li>● Warum ärgert mich das jetzt so? Was hat das mit mir zu tun?</li> </ul>	<input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
<p>2. Wie lange brauchen Sie, um etwas anzusprechen, über das Sie sich geärgert haben?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ich gehe sofort auf den Kollegen zu und spreche das spontan „aus dem Bauch heraus“ an.</li> <li>● Ich muss eine Nacht darüber schlafen und gehe dann auf den Kollegen zu.</li> <li>● Ich versuche mir klarzumachen, was mich genau ärgert und was ich brauche, und suche dann das Gespräch.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

Fortsetzung: Selbst-Test	Ja	Nein
<p data-bbox="320 371 1050 510">3. Wie reagieren Sie, wenn Ihnen ein Kollege die neueste Geschichte über seinen „Lieblingsfeind“ erzählt?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="320 562 1050 701">● Ich höre gespannt zu und trage noch ein paar meiner Erlebnisse mit dem Kollegen bei. <input data-bbox="1134 663 1171 696" type="checkbox"/> <input data-bbox="1222 663 1259 696" type="checkbox"/></li> <li data-bbox="320 752 1050 891">● Ich frage den Kollegen, wann er seinen „Lieblingsfeind“ zu einem Gespräch bitten wird. <input data-bbox="1134 853 1171 887" type="checkbox"/> <input data-bbox="1222 853 1259 887" type="checkbox"/></li> <li data-bbox="320 943 1050 1081">● Ich frage ihn, was er davon hat, dass er diesen Konflikt ungelöst lässt. <input data-bbox="1134 1043 1171 1077" type="checkbox"/> <input data-bbox="1222 1043 1259 1077" type="checkbox"/></li> </ul>		
<p data-bbox="320 1133 1050 1272">4. Sie erleben zufällig den Beginn einer kleinen Streiterei zwischen 2 Kollegen. Was tun Sie?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="320 1323 1050 1462">● Sie ziehen automatisch den Kopf ein und versuchen, sich schnellst möglich zurückzuziehen. <input data-bbox="1134 1424 1171 1458" type="checkbox"/> <input data-bbox="1222 1424 1259 1458" type="checkbox"/></li> <li data-bbox="320 1514 1050 1653">● Sie fragen nach, ob Sie etwas dazu sagen dürfen, und fassen dann behutsam nach, worum es den Beteiligten eigentlich geht. <input data-bbox="1134 1659 1171 1693" type="checkbox"/> <input data-bbox="1222 1659 1259 1693" type="checkbox"/></li> <li data-bbox="320 1749 1050 1888">● Sie haben sich auch schon über den einen Kollegen geärgert und beteiligen sich spontan an dem Gespräch. <input data-bbox="1134 1850 1171 1883" type="checkbox"/> <input data-bbox="1222 1850 1259 1883" type="checkbox"/></li> </ul>		
<p data-bbox="320 1939 1050 2078">5. Wer ist Ihrer Meinung nach für die Lösung eines Konflikts unter Kollegen verantwortlich?</p>		

Fortsetzung: Selbst-Test	Ja	Nein
● Konflikte sind Führungssache: Ich gehe zum Chef und fordere ihn auf, mit dem anderen zu sprechen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● Alle Kollegen, die von dem Konflikt etwas mitbekommen haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● Die Beteiligten: Sie müssen das Gespräch suchen und gemeinsam auf eine Lösung hinarbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Auswertung:** Die jeweils 3 Antwortmöglichkeiten stehen in den Beispielen für 3 unterschiedliche Ebenen der Selbstreflexion. Haben Sie häufig die 1. Antwort angekreuzt, neigen Sie zu spontanen Entscheidungen und Reaktionen. Im Konfliktfall ist das nicht zielführend. Besser ist es, sich in die Rolle des Streitpartners (Antwort 2) zu versetzen. Die 3. Stufe der Reflexion ist die Frage: Was bewirkt dieses Verhalten in mir? Je häufiger Sie zu dieser Einstellung gelangen, desto souveräner können Sie Konflikte lösen.