

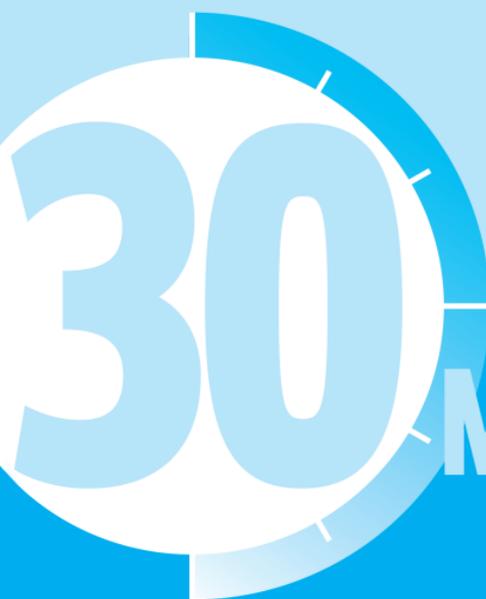
In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 **MINUTEN**

Peter Heigl

Faires Streiten

GABAL



30 MINUTEN

**Was bedeutet der Begriff
„Konflikt“?**

Seite 9

**Sind Konflikte normal
oder der Ausnahmefall?**

Seite 10

**Was versteht man unter
„Emotionaler Intelligenz“?**

Seite 11

1. Konflikt-Kultur – so wichtig wie die Liebe

Streit ist der Vater aller Dinge.

Heraklit, ca. 550 – 480 v. Chr.

Der griechische Philosoph Heraklit prägte den bekannten Ausspruch: „polemos pater panton“ (= „Streit ist der Vater aller Dinge“). Er meinte mit polemos (= Kampf/Streit/Widerstreit/Krieg) nichts anderes als das Prinzip des Gegensatzes.

Alles Werden und Wachsen, alles was entsteht, ist ein Produkt gegensätzlicher Kräfte: männlich und weiblich, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Licht und Dunkelheit, Sonne und Regen, Materie und Geist, Anziehung und Abstoßung, Liebe und Hass, Himmel und Erde etc. In der östlichen Philosophie finden wir diesen Gedanken als die sich ergänzenden Prinzipien von Yin und Yang wieder.

Aus Gegensätzlichem kann Harmonisches und Gutes entstehen. Es liegt auch an uns, diese Prinzipien zu verstehen und zur Wirkung zu bringen!

1.1 Konflikte annehmen

„Konflikt“ ist für viele ein belastetes Wort. Die meisten Menschen denken dabei an Krise, Ärger, Streit, Wortgefecht oder Krieg. Der Begriff ist häufig angstbesetzt. Aber wir wissen: Angst ist ein schlechter Ratgeber. Die meisten Menschen versuchen Konflikten aus dem Weg zu gehen, weil sie als Störung, als etwas Unangenehmes empfunden werden. Dabei sollte es ganz anders sein: Konflikte und Spannungen sind normal, sie gehören zum Leben. Es kommt lediglich darauf an, was man daraus macht.

Es gibt die Liebe, die Kraft zum Guten, das Schöne und Wertvolle auf dieser Erde, aber es gibt auch das Schreckliche, Tragische, Traurige, Böse und Schlimme. Wir tun gut daran, die gegensätzlichen Kräfte, die unser ganzes Leben durchziehen, realistisch zu sehen und mit ihnen richtig umzugehen.

Dabei ist es für unser seelisches Gleichgewicht besonders wichtig, neben all dem Negativen auch das Schöne und Gute zu sehen. Diese lebensbejahende Sichtweise stellt eine lebenslange Aufgabe dar. Wem sie gelingt, der hat die positiven Kräfte des Lebens zu seinen Verbündeten gemacht und das Leben wird es ihm lohnen. Er darf sich zu den Glücklichen zählen, den Glückseligen, wie die großen Religionen und Philosophien sagen.

Konflikte gehören zum Leben.

Unsere Aufgabe: Konflikten nicht aus dem Weg gehen, sondern sie annehmen oder lösen.



1.2 Konfliktfähigkeit und „Emotionale Intelligenz“

„Emotionale Intelligenz“ ist in den letzten Jahren zu einem wichtigen Schlüsselbegriff geworden. Abkürzungen: **EI** = Emotionale Intelligenz oder auch **EQ** = Emotional Quality, Qualität der Emotionalen Intelligenz. Gemeint ist die Fähigkeit, mit Menschen und Gefühlen gut umgehen zu können.

Früher hat man vor allem die sprachliche und logisch-mathematische Begabung untersucht. Man misst die Begabung und das Wissen und gibt sie mit einem Wert an: Intelligenz-Quotient (IQ). Der Mittelwert ist 100. Heute aber wissen wir: Es gibt verschiedene Arten von Intelligenz. Sie können unabhängig voneinander sein oder auch kombiniert werden. Man unterscheidet:

Sprachliche Intelligenz:

z. B. verständlich und überzeugend sprechen und erklären zu können

Logisch-mathematische Intelligenz:

abstrakte mathematische Probleme verstehen

Räumliche Intelligenz:

sich gut orientieren können

Musikalische Intelligenz:

Musik erinnern, selber Musik machen können

Körperliche und kinästhetische Intelligenz:

Tanzen, Sport, geschickter Werkzeuggebrauch

Naturalistische Intelligenz:

Pflanzen/Tiere kennen, benennen, gut damit umgehen können

Organisatorische Intelligenz:

klug und planvoll organisieren können

Stress-Meisterung:

planvoll und richtig denken und handeln können – auch unter Stress

Intrapersonelle Intelligenz:

einen guten Zugang haben zu den eigenen Gefühlen

Interpersonelle Intelligenz:

sensibel sein für Stimmungen, Motive und Emotionen anderer

Die „Emotionale Intelligenz“ ist eine gelungene Kombination aus den beiden letztgenannten Intelligenzen.

Ein Mensch mit hohem EQ

- kann mit sich und anderen gut umgehen,
- kann mit seinen eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer gut umgehen,
- kann Gefühle ernst nehmen, ohne ihnen ausgeliefert zu sein,

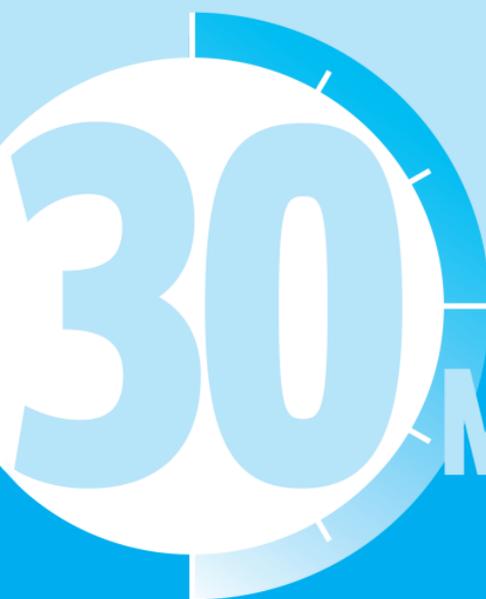
- kann Gefühle steuern und zur richtigen Zeit zeigen,
- kann zu seinen Gefühlen und Bedürfnissen stehen,
- kann auf Gefühle/Bedürfnisse anderer konstruktiv eingehen,
- kann mit Konflikten konstruktiv umgehen.

Emotionale Intelligenz ist äußerst wichtig für den Lebenserfolg einer Person. Ein Mensch mit hohem EQ kann sein Wissen und seine Fähigkeiten besser entfalten als die Intelligenz-Bestie ohne EQ.

Tröstlich ist: Den konstruktiven Umgang mit Konflikten kann man lernen und einüben! Wir dürfen Konflikte nicht mehr dem Zufall und der Intuition überlassen. Wir müssen sie mit Herz und Verstand anpacken.

„Emotionale Intelligenz“ zeigt sich vor allem in der Fähigkeit, mit Konflikten und Konflikt-Situationen gut umgehen zu können.





30 MINUTEN

Welche Konfliktarten gibt es?

Seite 18

**Welche Konfliktebenen
sollte man erkennen können?**

Seite 21

**Welche Konfliktstufen
unterscheidet man?**

Seite 25

2. Konflikte analysieren

Wenn gemeine Leute streiten, so geht es in Fluchen, Schimpfen und Schlagen über ...

J. W. v. Goethe im Brief an J. D. Salzmann, 1773

Wie Goethes „gemeine Leute“ wollen wir es nicht halten. Doch um es besser machen zu können, müssen wir eines wollen: Den Konflikt friedlich lösen.

Je besser es uns gelingt Konflikte zu analysieren, zu durchleuchten und richtig einzuordnen, desto größer wird die Chance, die richtige Strategie für eine Lösung zu finden. Außerdem gilt: Wenn man Konflikte analysieren und in Worte fassen kann, verlieren sie an Schrecken.

2.1 Begriffsklärung

Der Begriff „Konflikt“ geht zurück auf das lateinische Wort „conflictum“ und bedeutet „Zusammenstoß/Zusammenprall“. Gemeint ist: Verschiedene Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Gefühle oder Handlungsweisen prallen aufeinander bzw. rivalisieren miteinander.