



WORK BOOK



Selbst-Coaching

Konflikte als Chance zur Selbstklärung.

Inhalt

So geht's richtig	03
Selbstcoaching	04
Gefühle	07
Bedürfnisse	08
Notizen	09

Rechtlicher Hinweis

Alle Inhalte dieses Workbooks, einschließlich Text, Bilder, Grafiken, sind durch das Urheberrecht und andere geltende Gesetze geschützt. Es ist untersagt, diese Inhalte ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung zu kopieren, zu reproduzieren, zu verteilen, zu übertragen, zu veröffentlichen oder anderweitig zu nutzen. Jede Verletzung dieser Bestimmungen kann zu rechtlichen Schritten führen. Bitte beachten Sie, wir unsere Rechte jederzeit geltend machen können.



Mediation, Konfliktklärung, 1:1 Coaching, Team - und Organisationsentwicklung,
Vorträge, Trainings

Franziska Stebler
Mediatorin FSM

+41 79 952 53 41
Kramgasse 17, Bern

franziska.stebler@organic-change.ch
www.franziskastebler.ch

So geht's richtig



Selbstcoaching im Konflikt – Deine persönliche Reflexion

Konflikte, innere Spannungen und Streit sind wertvolle Botschaften. Sie zeigen uns, wo wir wachsen und reifen dürfen. Im bewussten Umgang damit können wir nicht nur uns selbst besser kennenlernen, sondern auch die andere Person klarer wahrnehmen. Die folgenden Fragen laden dich ein, genauer hinzuschauen und deine persönlichen „Tiefenbohrungen“ zu wagen. Sie können dir sowohl in einem akuten Konflikt zur Selbstklärung als auch zur Vorbereitung auf ein klärendes Gespräch dienen. Damit du das Beste aus dieser Reflexion mitnimmst, kannst du dich an dieser kleinen Anleitung orientieren:

01

Lesen

Nimm dir Zeit, die Fragen aufmerksam durchzulesen. Spüre dabei, welche dich besonders ansprechen oder bewegen.

02

Reflektieren

Halte kurz inne und lass die Fragen in dir wirken. Achte auf Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen, die auftauchen.

03

Notieren

Schreibe alles auf, was dir dazu in den Sinn kommt – ungefiltert und ohne zu bewerten. Oft liegen die wertvollsten Erkenntnisse zwischen den Zeilen.

04

Nachreifen lassen

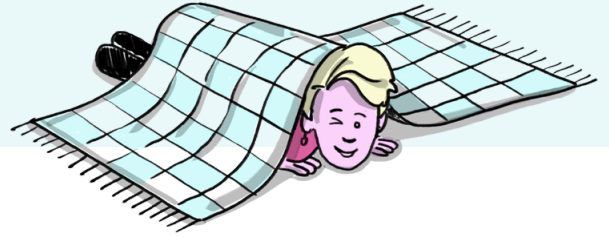
Du musst nicht alle Fragen auf einmal beantworten. Lass dir Zeit und arbeite über mehrere Tage hinweg mit dem Fragebogen. So können deine Einsichten nach und nach in dir wachsen.

05

Zurückschauen

Lies nach einigen Tagen noch einmal durch, was du notiert hast. Vielleicht erkennst du neue Zusammenhänge oder Muster.

Selbstcoaching



Reflexionsfragen

01

Den anderen besser verstehen

- Was hat sie oder er vielleicht Gutes gemeint?
- Welche Gründe könnte es für ihr/sein Verhalten geben?
- Worum geht es ihr/ihm im Kern?
- Was könnte das wichtigste Anliegen sein?
- Welche Wirkung hatte mein Verhalten möglicherweise?
- Welche Absichten kann ich hinter ihrem/seinem Verhalten vermuten, die ich vielleicht nicht sehe?

02

Den Blick aufs Positive richten

- Was schätze ich an der anderen Person – trotz des Konflikts?
- Welche guten Erlebnisse hatten wir bisher – früher oder jetzt?
- Was kann ich anbieten, um zu zeigen, dass ich den Konflikt klären will?
- Was wünsche ich mir vom anderen? Welches Zeichen hilft mir?
- Wie kann ich selbst Teil der Lösung werden?
- Was würde eine kleine, konkrete Handlung heute verändern?

03

Mich selbst im Konflikt besser verstehen

- Wie fühle ich mich in diesen Situationen? Was sagt mein Bauch?
 - Will ich recht haben – oder die Wahrheit finden?
 - Was wird in mir aktiviert?
 - Was fehlt mir? Welches Bedürfnis ist nicht erfüllt?
 - Was sind meine Gründe für mein Verhalten? Was will ich?
 - Was gibt mir der Konflikt? Z. B. Aufmerksamkeit oder Selbstmitleid?
 - Wovor schützt mich der Konflikt? Wovor habe ich Angst?
 - Habe ich so etwas schon erlebt? Was hat damals geholfen?
 - Welche Werte sind mir in dieser Situation wichtig?
 - Welche Verantwortung trage ich selbst in diesem Konflikt?
-
-
-
-
-

04

Abstand gewinnen

- Welchen Namen würde ich dem Konflikt geben?
 - Wenn er ein Wetter, Tier oder Ding wäre – welches?
 - Wie sieht er aus? (du kannst ihn auch malen)
 - Was stärkt ihn? Was schwächt ihn?
 - Wann ist er besonders präsent?
 - Wann verliert er an Kraft – und was ist dann in mir aktiv?
 - Wie könnte ich den Konflikt aus einer neutraleren Perspektive betrachten?
-
-
-
-
-

05

Lösung und nächste Schritte

- Welche kleinen Schritte kann ich unternehmen, um die Situation zu klären?
- Welche Ideen habe ich, um das Gespräch konstruktiv zu gestalten?
- Was wäre für mich ein gutes erstes Zeichen der Klärung?
- Woran merke ich, dass ich selbst friedlicher und gelassener mit der Situation umgehen kann?

06

Fortschritt wahrnehmen

Werde zum Fortschrittsdetektiv: Beobachte dich selbst und achte auf die kleinen Veränderungen in deinem Denken, Fühlen, Wahrnehmen, Wollen und Handeln. Jeder noch so kleine Schritt zeigt, dass du auf dem Weg bist. Fragen zur Beobachtung:

- Was hat sich seit meiner Reflexion bereits verändert?
- Welche kleinen Fortschritte nehme ich bei mir wahr?
- In welchen Situationen reagiere ich heute anders als früher?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich bewusst neue Wege gehe?
- Woran merke ich, dass meine Selbstklärung wirkt?
- Welche dieser Veränderungen möchte ich festhalten und weiter stärken?

Gefühle unser innerer Kompass

Gefühle der Stressreaktion

Wut, Ärger
Angst, Traurigkeit
Freude

*Hier lohnt es sich
tiefer zu bohren ...*

Gefühle, wenn die Bedürfnisse erfüllt sind

abenteuerlustig	heiter
ausgeglichen	hoffnungsvoll
aktiv	inspiriert
angeregt	interessiert
aufgeregt	involviert
behaglich	kraftvoll
belebt	lebhaft
berührt	leichten Herzens
bewegt	liebervoll
dankbar	lustig
energievoll	mitteilsam
enthusiastisch	motiviert
erfüllt	munter
erleichtert	mutig
erlöst	neugierig
erregt	optimistisch
erstaunt	ruhig
erwartungsvoll	sanft
fasziniert	selig
frei	sicher
freudig	sorglos
friedlich	stolz
froh	überglücklich
fröhlich	überrascht
gebannt	überschwänglich
geborgen	unbekümmert
gelassen	unternehmungslustig
gerührt	vertrauensvoll
glücklich	wach
grossherzig	wohl
gutmütig	zufrieden
	zuversichtlich

Gefühle, wenn die Bedürfnisse nicht erfüllt sind

abscheu	gereizt	schwermütig
abwesend	gleichgültig	träge
ängstlich	Hass	traurig
ärgerlich	hilflos	überlastet
alarmiert	hoffnungslos	verärgert
angespannt	irritiert	verdrossen
angstvoll	melancholisch	verlegen
apathisch	müde	verloren
bekümmert	miserabel	verwirrt
belastet	kalt	verzagt
besorgt	kleinmütig	verzweifelt
bestürzt	konfus	verletzt
betrübt	kribblig	widerwillig
bitter	Kummer	wütend
deprimiert	lethargisch	zornig
desinteressiert	matt	peinlich
durcheinander	mutlos	berührt
feindselig	neidisch	
frustriert	nervös	
düster	niedergeschlagen	
einsam	passiv	
elend	pessimistisch	
entsetzt	Scham	
enttäuscht	unbehaglich	
erschöpft	ungeduldig	
erschreckt	unruhig	
faul	unsicher	
frustriert	unstet	
furchtsam	schlaff	
gehemmt	schlecht	
gelangweilt	schmerzvoll	
gemein	schuldig	

Bedürfnisse sind Lebensenergie

Basis

Atem
Nahrung
Ruhe / Erholung
Bewegung
Sexualität
Schutz
Gesundheit

Sicherheit

Klarheit
Ordnung
Struktur
Vertrauen
Orientierung
Verbindlichkeit
Verlässlichkeit
Privatsphäre
Diskretion
Beständigkeit
Intimität

Wachstum

Entwicklung
Lernen / Lehren
Abenteuer
Inspiration
Kreativität
Kompetenz
Erfolg
Sinnhaftigkeit
Abwechslung
Effizienz

Kontakt

Nähe
Geborgenheit
Verbindung
Zugehörigkeit
Unterstützung
Ermutigung
Austausch
Kommunikation
Gemeinschaft
Einbezogen sein
Akzeptanz
Aufmerksamkeit
Wertschätzung
Bestätigung
Anerkennung
Bewunderung
Einfühlung
Verständnis
Gemeinsamkeit
Gesehen werden
Gleichberechtigung
Respekt
Rückhalt
Fürsorge
Ehrlichkeit

Spiritualität

Achtsamkeit
Hingabe
Offenheit
Bewusstheit
Gewaltlosigkeit
Liebe

Leichtigkeit

Entspannung
Harmonie
Ruhe
Stille
Balance
Gleichgewicht
Gelassenheit
Frieden
Bequemlichkeit
Rückzug
Gemütlichkeit
Genuss
Geduld
Schönheit
Geselligkeit
Spiel
Spass
Natur
Unterhaltung
Lebendigkeit
Weite

Freiheit

Alleinsein
Selbstbestimmung
Individualität
Unabhängigkeit
Freiwilligkeit
Eigenständigkeit
Selbstwirksamkeit
Wahlfreiheit
Gerechtigkeit

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....