

Beziehungskonflikt

DEFINITION

Ein Beziehungskonflikt entsteht, wenn zwischenmenschliche Spannungen und emotionale Differenzen im Vordergrund stehen. Solche Konflikte können durch Missverständnisse, unterschiedliche Wertvorstellungen oder persönliche Abneigungen ausgelöst werden und beeinträchtigen oft die Zusammenarbeit und das Wohlbefinden der Beteiligten.

Aus dieser Perspektive kann man sehen, dass der Mann laut ist und mit dem Finger hoch auf sie zeigt



Bei der Frau kann man erkennen, dass sie dem Mann zuhört und etwas aufgebracht ist.

Situationsbeispiel



Schule

Zwei Schüler möchten bei einem Gruppenprojekt die Anführer sein. Beide sind gewohnt, die Kontrolle zu haben. Jetzt stehen sie vor einem Problem, weil sie lernen müssen, zusammenzuarbeiten. Sie müssen ihre gewohnten Rollen überdenken und vielleicht teilen sie die Aufgaben auf oder wählen abwechselnd, wer die Führung übernimmt. So lernen sie durch den Konflikt, Kompromisse zu schließen und kooperativ zu sein.



Privat

Wenn ein Beziehungsteil viel Wert auf gemeinsame Aktivitäten legt, während die andere Person mehr Freiraum und Zeit für sich selbst bevorzugt, kann dies zu einer Diskussion über die Freizeitgestaltung führen und ist somit dann ein Beziehungskonflikt



Beruf

Zwei Teammitglieder haben unterschiedliche Ideen für ein Projekt. Jeder denkt, seine Strategie ist die beste. Anstatt offen zu diskutieren, vermeiden sie das Gespräch, was zu Spannungen führt. Um das zu lösen, könnten sie ein Meeting einberufen, wo jeder seine Sichtweise erklärt. Mit Hilfe des Teams finden sie vielleicht einen Mittelweg oder eine ganz neue Lösung, die beide zufriedenstellt. So ein Konflikt kann echt eine Chance sein, um zusammenzuwachsen und die Teamarbeit zu stärken!

Vorteile & Nachteile



Vorteile

- Tieferes Verständnis
- Stärkere Beziehung
- Probleme ansprechen und lösen
- Kommunikation verbessert sich
- Bindung zwischen den Parteien stärken
- Bedürfnisse und Perspektiven des anderen besser verstehen

Nachteile

- Führen Stress hinzu
- Emotionale Schäden
- Misstrauen entsteht
- Blockade
- Ende der Beziehung



Konfliktlösungsmodell



Dieses Lösungsmodell stellt verschiedene Ebenen eines Beziehungskonflikt dar: die sichtbare Sachebene, das Bewusstsein und die Beziehungsebene und das Unbewusste. Auf der sichtbaren Sachebene geht es um die offensichtlichen Konflikte oder Probleme, die in einer Beziehung auftreten können. Das Bewusstsein und die Beziehungsebene beziehen sich auf die tieferen Emotionen, Bedürfnisse und Kommunikationsmuster, die zu Konflikten führen können. Das Unbewusste bezieht sich auf unbewusste Überzeugungen, Erfahrungen oder Erwartungen, die unsere Reaktionen und Interaktionen in Beziehungen beeinflussen können. Durch das Bewusstwerden dieser verschiedenen Ebenen können wir Konflikte besser verstehen und konstruktive Lösungen finden.

Praxisbeispiel

Zwei Kinder die immer wieder um dasselbe Spielzeug streiten. Auf der sichtbaren Sachebene geht es darum, wer das Spielzeug gerade haben möchte. Auf der Bewusstseinsbene können die Kinder vielleicht das Bedürfnis nach Autonomie oder nach Aufmerksamkeit haben. In Bezug auf die Beziehungsebene könnte es sein, dass sie sich um die Anerkennung ihrer Freunde oder Erzieherinnen sorgen. Und im Unbewussten könnten frühere Erfahrungen oder Erwartungen eine Rolle spielen. In so einem Fall könnte man versuchen, die Kinder dazu zu ermutigen, ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ihnen alternative Lösungen anzubieten und ihnen dabei zu helfen, Konflikte auf respektvolle Weise zu lösen.