

# DEFINITION

Ein Beziehungskonflikt ist eine Art von Konflikt, der aus persönlichen Unstimmigkeiten oder Antipathien zwischen Individuen entsteht. Solche Konflikte können durch unterschiedliche Werte, Persönlichkeiten oder interpersonelle Spannungen verursacht werden und beeinträchtigen oft die Zusammenarbeit und die Arbeitsmoral.



# AUSLÖSER

- MISSVERSTÄNDNISSE
- KONKURRENZDENKEN
- KOMMUNIKATIONS-PROBLEME
- STRESS & DRUCK

**Broschüre über  
Beziehungskonflikt**

Von Sahra Koller



## WELCHER ART VON KONFLIKT BEGEGNE ICH HIER?

Beim Beziehungskonflikt geht es um persönliche Unstimmigkeiten zwischen Kollegen, die nicht unbedingt mit der Arbeit selbst zu tun haben. Emotionen spielen hier eine grosse Rolle.

## Wo tritt dieser Beziehungskonflikt genau auf?

Beziehungskonflikte können überall dort auftreten, wo Menschen interagieren, also am Arbeitsplatz, in der Familie, in Freundeskreisen oder in sozialen Gruppen.

## BEISPIELE:

### Privates Beispiel

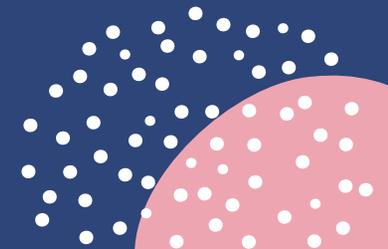
-In einer Partnerschaft, wenn es unterschiedliche Vorstellungen über die Freizeitgestaltung gibt. Die eine Person möchte in den Ausgang und die andere Person möchte lieber zuhause bleiben. Schlussendlich machen sie als Lösung, jeder darf einen Tag auswählen einen Ausgang Abend und einen „gemütlicher Abend zuhause“.

### Schule

-Zwei Schüler haben unterschiedliche Ideen darüber, wie ein Projekt umgesetzt werden soll, und können sich nicht auf einen gemeinsamen Ansatz einigen. Dies kann zu Spannungen und einem Konflikt innerhalb der Gruppe führen.

### Beruf

Ein Teammitglied könnte der Meinung sein, dass die Fertigstellung eines Kundenprojekts Vorrang hat, während ein anderes Mitglied glaubt, dass interne Prozessoptimierungen dringlicher sind. Diese unterschiedlichen Ansichten können zu Konflikten Am Arbeitsplatz führen.



# DIE WIRKUNG VON DIESEM KONFLIKT

## Vorteil des Konflikts

- Verbesserte Selbstkenntnis: Durch Auseinandersetzungen können Personen mehr über ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse lernen
- Stärkung der Beziehungen: Wenn Konflikte konstruktiv gelöst werden, kann das die Beziehung festigen.
- Persönliches Wachstum: Die Bewältigung von Konflikten kann zur persönlichen Entwicklung beitragen
- Klärung von Missverständnissen: Konflikte können dazu führen, dass Missverständnisse angesprochen und geklärt werden.

## Nachteil des Konflikts:

- Emotionale Belastung: Konflikte können Stress und Unbehagen verursachen
- Produktivitätsverlust: Sie können die Arbeitsleistung beeinträchtigen
- Verschlechterung der Arbeitsatmosphäre: Sie können zu einer negativen Stimmung am Arbeitsplatz führen
- Beeinträchtigung der Teamarbeit: Konflikte können die Zusammenarbeit erschweren.



# WIE KÖNNTE MAN DIESEN KONFLIKT LÖSEN?

Um einen Beziehungskonflikt zu lösen, könnten folgende Schritte hilfreich sein:

-Offene Kommunikation: Sprechen Sie das Problem direkt an und teilen Sie Ihre Gefühle und Perspektiven

-Aktives Zuhören: Hören Sie der anderen Person zu und versuchen Sie, deren Standpunkt zu verstehen.

-Empathie zeigen: Versuchen Sie, sich in die Lage der anderen Personen zu versetzen.

-Gemeinsame Lösungen suchen: Arbeiten Sie zusammen an einem Kompromiss oder einer Lösung, die für beide Seiten akzeptabel ist.

-Professionelle Hilfe: Bei Bedarf kann ein Mediator oder ein Berater hinzugezogen werden.

Fallbeispiel: Ich hatte mal ein Fall in der Kita mit meiner GL, als ich die Gruppe wechseln musste, hat meine neue Gruppenleiterin immer gesagt ich muss wickeln und ich fand dies nicht fair, habe dies auch indirekt angesprochen aber sie hat es ignoriert wusste aber das ich dies nicht immer machen wollte, also ging ich zur Chefin und dann haben wir gemeinsam gesprochen und eine Lösung gefunden.

Quelle: <https://gentleman-blog.de/streit-in-der-beziehung-konflikte-loesen-tipps/>

**Broschüre über  
Beziehungskonflikt**  
Von Sahra Koller

# LÖSUNGS MODELL

## Kommunikationskonflikte

Konfliktmanagement

