

## Mediation Haslop

Konflikte entstehen, wenn zwei Menschen gleichzeitig Unterschiedliches wollen. Der Umgang damit führt im Alltag immer wieder zu Missverständnissen oder Streit in der Familie oder Partnerschaft, unter Freunden und Bekannten, am Arbeitsplatz oder zwischen Nachbarn.

Oder manchmal fordern uns innere Entscheidungskämpfe heraus: „Da streiten sich zwei Seelen in meiner Brust.“

Wie kann im Konflikt eine Lösung aussehen – ohne Verlierer? Es hilft, das, was uns plagt oder ärgert zu klären. Wenn Ihnen das schwerfällt oder ein Gespräch anders verlief, als wie Sie es sich vorgestellt haben, biete ich Alternativen:

- Beratung im Einzelgespräch oder gemeinsam
- eine Mediation mit den Konfliktparteien
- eine Mediation mit Stellvertretung
- Vorträge, Kurse, Themenabende und Übungsgruppen zu
  - Wertschätzende Kommunikation
  - Kommunikation mit Kindern (KomKi)
- Kommunikationstraining in Unternehmen und sozialen Einrichtungen
- Beratung für Kinder und Jugendliche (einzeln) und Familien.

Warum kommt es immer wieder zu Missverständnissen und Streit? Ein scheinbar allgemeingültiger Wertekodex schafft im Arbeitsalltag, wie im Privatleben, Orientierung.

Wir haben darüber hinaus oft die Hoffnung/Erwartung, dass unser Gegenüber ebenso denkt wie wir. Leider sind wir und unsere Mitmenschen aufgrund von verschiedensten Belastungen und Lebenserfahrungen nicht immer in der Lage dieses klar, freundlich und respektvoll zu kommunizieren.

Die Ursache von Konflikten sind unsere unerfüllten Bedürfnisse. Kennen wir eigentlich unsere unerfüllten Bedürfnisse? Wie können wir dann für deren Erfüllung sorgen?

Stattdessen regen viele sich auf, leiden mehr oder weniger laut und stellen die Fragen: Wer hat Recht? Wer hat Schuld? Unterstützung dafür wird im Umfeld gesucht und meist auch gefunden. Die Spirale von gegenseitigen Unzufriedenheit, Vorwürfen, Mobbing, Resignation etc. bekommt viel Futter.

Wenn wir alternativ unsere Bedürfnisse zeitnah und klar ansprechen, können wir Situationen positiv verändern. Ansonsten verhärten sich die Fronten und der nächste Konflikt/das nächste Missverständnis befeuert die so entstandene Bewertung über den Gegenüber oder auch dessen Meinung über uns.

Fazit: Wenn ich den Umgang mit meiner Umwelt (privat oder beruflich) verbessern will, empfiehlt es sich im alltäglichen Miteinander empathisch zu sein. Einer Person (z.B. Kollegin, Kind, Partner, Nachbarn) im Konflikt einfühlsam zuzuhören bedeutet, dass ich deren Meinung respektiere, diese Person ernst nehme. Eine Zustimmung zur Erfüllung deren Wünsche ist das noch nicht. Doch nun kann es eher zu einem konstruktivem Gespräch kommen in dem es keine Verlierer gibt, sondern zwei zufriedene Parteien.

## **In den Seminaren/Übungsgruppen/Trainings geht es um:**

- Wie spreche ich ein unangenehmes Thema an?
- Wie Sorge ich im Konflikt dafür, dass ich verstanden werde und auch meinen Gegenüber verstehe?
- Wie reagiere ich gelassener auf Stress und Ärger bei mir und anderen?
- Wie komme ich raus aus dem schlechten Gewissen anderen gegenüber?
- Was für Möglichkeiten habe ich, wenn ich eine Bitte abschlagen möchte oder mir eine Bitte abgeschlagen wird?

## **Kommunikationstraining für Unternehmen und soziale Einrichtungen**

Auf Anfrage ist eine Mitarbeiterschulung in Ihrem Betrieb oder bei mir möglich. Das Training wird Ihren jeweiligen Themen und Bedürfnissen angepasst.

### **„Wertschätzende Kommunikation“**

Sie wollen den Kontakt mit ihrem Umfeld verbessern und Konflikte klären, ja?

### **„Kommunikation mit Kindern“ (KomKi)\***

Es geht um den Alltag mit Kindern und den Möglichkeiten eines entspannteren Umganges.

\*Basis hierzu sind die „gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg und das „Harvard-Konzept“. Außerdem die Ermutigung von Kindern nach Rudolf Dreikurs.

---

## **Regelmäßige Übungsgruppen zu Ehrliche Kommunikation mit GFK**

Feste Gruppen je einmal monatlich:

- Montags von 19:00 – 20:30 am 26.10., 30.11.  
Aufnahmestop – Warteliste
- Dienstags (neu) von 18:30 – 20:00 am 10.11.
- Dienstags (neu) von 17:30 – 19:00 am 27.10.  
Aufnahmestop – Warteliste.

### **Bitte anmelden.**

Achtung! Der Veranstaltungsort kann sich kurzfristig ändern.

Zur Zeit ist es im fif-Cafe, Herbststr. 83 (Ecke Admiralstr.).

### **? auf die Merkliste**

#### **Ansprechperson:**

Petra Haslop

#### **Telefon:**

0421 89 77 63 01

#### **E-Mail-Adresse:**

[kontakt@mediation-haslop.de](mailto:kontakt@mediation-haslop.de)

#### **Internetadresse:**

[www.mediation-haslop.de](http://www.mediation-haslop.de)