



Ziel des Konflikt-Coachings:

Eigene Sicht- und Verhaltensweisen erkennen, die zur Konfliktdynamik beitragen und neue Lösungsmöglichkeiten durch veränderte Sicht- und Verhaltensweisen erschließen. Die eigene Widerstandsfähigkeit gegen negative Konfliktwirkungen steigern.

Für wen ist das geeignet?

Menschen, die Spaß an der Selbstreflexion und dem analytischen Zugang zu Problemlösungen haben.

Wie läuft ein Konflikt-Coaching ab?

Es gibt keinen allgemeingültigen, vorgegebenen Ablauf für Coaching, anders als bei der Mediation. Das gibt Raum für einen individuellen Zuschnitt auf die Person des Coachees und des zu lösenden Problems.

Allgemein gesprochen ist Coaching ein lösungsorientierter Prozess, in dem bereits vorhandene Kompetenzen und Ressourcen des Coachees aktiviert und verstärkt werden. Blockierende Sicht- und Verhaltensweisen werden dabei thematisiert und alternative, der Person des Coachees angepasste Handlungsmöglichkeiten entwickelt.

Der Coach moderiert den Prozess in den Sitzungen durch fachlich / methodische Impulse (z.B. Kommunikationsmodelle) und mit systemischen Fragetechniken. Zwischen den Sitzungen arbeitet der Coachee selbständig an Fragestellungen, die in den Sitzungen hinterfragt und vertieft werden.

Im Konflikt-Coaching werden hauptsächlich folgende Fragen behandelt:

- Wie beeinflussen meine Wahrnehmungen und Einschätzungen des Verhaltens des Konfliktpartners die Konfliktdynamik?
- Welche Wirkung hat mein eigenes Kommunikationsverhalten auf den Konfliktverlauf?
- Welche Interessen und Bedürfnisse habe ich in dem Konflikt?
- Welche Lösungsmöglichkeiten und welchen eigenen Beitrag dazu kann ich mir vorstellen?

Das Coaching bleibt ganz eng an der Person des Coachees und beschäftigt sich nicht mit der Person des Konfliktpartners und ebenso wenig mit einer globalen Sicht auf den Konflikt.

Ein typisches Konflikt-Coaching umfasst 4 – 5 Sitzungen. Der Erfolg hängt wesentlich von der aktiven Mitarbeit des Coachees während und zwischen den Sitzungen ab.

Die Sitzungen können in unseren Räumen in Lippstadt oder online durchgeführt werden.

Eine Sitzung dauert durchschnittlich 90 Minuten. Hinzu kommen je 15 Minuten für die Vor- und Nachbereitung der Sitzung durch den Coach. Der Gesamtaufwand pro Sitzung beträgt damit 120 Minuten.

Wichtig zu wissen:

Wir erarbeiten keine Lösung im konkreten Konfliktthema, sondern verändern Einstellungen und Verhaltensweisen, so dass neue Handlungsmöglichkeiten im Dialog mit dem Konfliktpartner entstehen.

Auch wichtig: Als Konflikt-Coach wäre ich für eine Mediation befangen und müsste ggf. ein Mediationsmandat ablehnen, zumindest die andere Partei informieren und könnte das Mandat nur in ausdrücklicher Kenntnis und mit ausdrücklicher Zustimmung des Konfliktpartners übernehmen.