ARBEITSBLATT

„DAS PROBLEM“

KONFLIKTREFLEXION

10 Fragen, die du dir stellen kannst, um mehr Klarheit über eine schwierige Situation und der Chance, die sie bietet, zu erhalten. Nimm dir dafür Zeit und Raum (mindestens 15-20 Minuten), um in Ruhe darüber reflektieren zu können.

1. Wäre das Problem ein Film, wie würde ich ihn nennen – in 3 Worten oder weniger?

2. Seit wann besteht das Problem?

3. Habe ich mit meinem Gegenüber schon in einem ruhigen Moment über das Problem gesprochen?

Ja Nein Sonstiges: _____

4. Welche Emotionen löst das Problem in mir aus?

5. Was haben wir bereits probiert, um das Problem zu lösen?

6. Auf einer Skala von 1 – 10, wie sehr stört mich das Problem, wenn ich daran denke?

(1 = stört mich ganz extrem, 10 = stört mich überhaupt nicht)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Auf einer Skala von 1 – 10, wie sehr stört das Problem mein Gegenüber?

(1 = stört mich ganz extrem, 10 = stört mich überhaupt nicht)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Auf einer Skala von 1 – 10, wie sehr belastet mich das Problem im Alltag?

(1 = belastet mich ganz extrem, 10 = belastet mich überhaupt nicht)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Was würde ich einer guten Freundin/einem guten Freund raten, wenn sie/er das Problem hätte?

10. Welche Konsequenzen möchte ich daraus ziehen, wenn sich das Problem NICHT lösen lässt?