

Dissens leben – Selbstreflexion



Ziel: Auseinandersetzung mit einem Konflikt, der derzeit nicht lösbar erscheint

1. Erzähle von der konkreten Konfliktsituation, die dir derzeit nicht lösbar erscheint: Wenn dieser Konflikt ungelöst bleibt, welche deiner Interessen, welche deiner Bedürfnisse werden nicht so erfüllt, wie du dies gern hättest?

2. Wenn dieser Konflikt ungelöst bleibt, welche Grenze (z.B. deiner Macht oder deiner Kompetenz) zeigt dir die Situation?

3. Sammle Ideen, wie du dir Bedürfnisse, die für dich hier offenbleiben, in anderen Situationen verstärkt erfüllen kannst.

4. Sammle Ideen, wie du dich vom Ideal einer Lösung, vielleicht auch von deiner Enttäuschung verabschieden kannst (z.B. Symbolhandlung, Abschiedsbrief an das Ideal).





5. Sammle möglichst viele konkrete Ideen, wie du mit der ungelösten Situation leben kannst.

6. Welche Wertschätzung kannst du den anderen Personen entgegenbringen, die an der derzeit ungelösten Konfliktsituation beteiligt sind?

7. Was entscheidest du zu tun?

Fasse bitte kurz zusammen, was dir dieses Gespräch gebracht hat.

Alles Gute!

