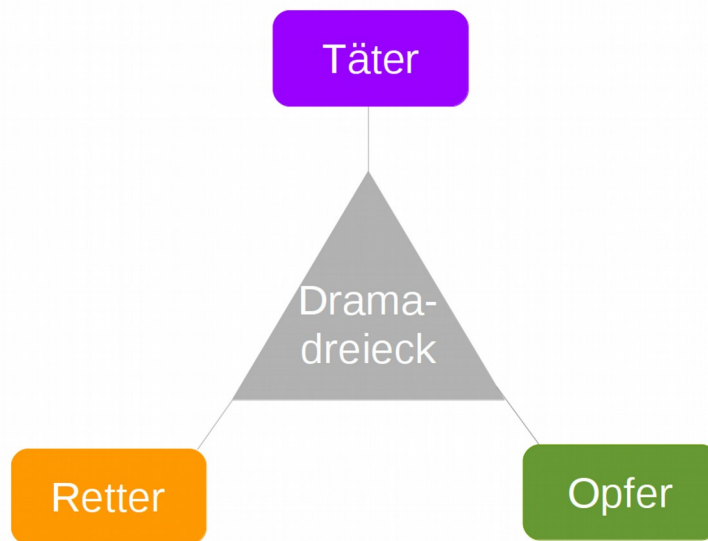


MEIN FÜHRUNGsimpuls 05

Konfliktlösung - Durchbrechen Sie das Dramadreieck!



Ich gebe zu: Es ist ein tolles Gefühl, jemanden gerettet zu haben. Das hat mich allerdings auch in kuriose Situationen geführt. Es passierte, dass ich Menschen retten wollte, die sich noch ganz gut selbst helfen konnten. Ab und zu passierte es auch, dass ich Menschen vor etwas retten wollte, dem sie nie ausgesetzt waren. Aber auch das ist wahr: Manchmal konnte ich wirklich jemanden aus einer schwierigen Situation heraushelfen. Rückblickend kann ich sagen, dass ich so Teil eines Spieles geworden bin. Ich habe eine Rolle im „Drama-Dreieck“ eingenommen.

Die Realität

Vor einiger Zeit traf ich eine Bekannte wieder. Wir kamen ins Gespräch. Ich erfuhr, dass Ihre Firma verkauft worden war. Das hatte negative Folgen für Ihren Arbeitsplatz. Ihre junge Chefin hatte bereits angekündigt: „Unsere Abteilung wird umstrukturiert! Es wird Zeit diese Veränderung für ein dynamisches Team zu nutzen.“ Einige Kollegen wurden deshalb gekündigt. Meine Bekannte war völlig verunsichert: „Vielleicht bin ich die Nächste?“

In unserem Gespräch wurde deutlich, wie stark sich meine Bekannte als Opfer ihrer Umstände empfand. Die „Täterin“ stand für sie ebenfalls schon fest: Ihre junge Chefin. Der Retter war für Sie ein Anwalt, der ihr in dieser Situation das „richtige Verhalten“ aufzeigte.

Sie hatte noch keine Idee wie es weiter gehen könnte. „Erst einmal absichern und dann schauen.“ Das war Ihr Motto!

Die Herausforderung

Das Modell des Dramadreiecks ist sehr gut geeignet um zu verstehen, was in vielen unproduktiven und ungelösten Problemen vor sich geht.

Dabei bekommen Menschen unbewusst in eine der drei Rollen zugewiesen:

Täter – Opfer – Retter. Jede Rolle kann männlich oder weiblich sein.

Das **Opfer** ist oder wirkt unschuldig und zu Unrecht angegriffen, verletzt, unwissend, herabgesetzt, hilflos. Es ist scheinbar dem Täter ausgeliefert.

Der **Täter** wirkt wie der Mächtigere, der sich schuldig macht ohne Mitgefühl, seine Überlegenheit ausnutzt, Informationen hat und zurückhält, über andere urteilt, andere klein macht und sie einschüchtert.

Der **Retter** ist oder wirkt wie der Held, der dem Opfer zur Seite steht und gegen das Unrecht des Täters aufsteht, sich schützend vor das Opfer stellt.

Die Lösung

Die Rollenzuweisung findet fast automatisch statt. Leider wird auf diese Weise der Konflikt meist nicht gelöst, sondern weiter fortgesetzt.

1. Wahrnehmung

Nehmen Sie die Konfliktdynamik wahr. Häufig sind intensive Emotionen ein hilfreicher Indikator für die Konfliktsituation. Halten Sie deshalb inne und reflektieren Sie, was da gerade passiert.

Sie können nur das verändern, was sie wahrnehmen!

2. Trennen Sie zwischen Sache und Emotionen

Welche Rollen bietet Ihnen der Konflikt an?

3. Ein kompetenter Gesprächspartner – kein Retter!

Achten Sie darauf, dass keine Rollen übernommen werden. Übernehmen Sie Verantwortung! Die Realität zeigt, dass es Entscheidungen sind, die dem Leben eine Richtung geben – bewusste und unbewusste. Es ist deshalb wichtig mit jemand gemeinsam die Situation zu reflektieren, um bewusste Entscheidungen zu treffen.

Achtung:

Das Dramadreieck wird dadurch komplett, weil der Mensch in der Retterrolle den Durchblick hat. Der Helfer oder Retter sieht die Beziehung zwischen Opfer und Täter: Das Opfer erkennt er. Den Täter bestimmt er.

4. Fangen Sie an zu gestalten!

Solange Menschen in dem Ursache-Wirkung-Denken verhaftet bleiben (weil die andere Person das gemacht hat, mache ich ...), wird sich nichts ändern. Sie bleiben Teil des Dramas!

Übernehmen Sie Verantwortung und fangen Sie an zu gestalten. Überlegen Sie mögliche Ziele, die aus dem Konflikt führen. Führen Sie mutig – sich und andere!

Sicher, manchmal braucht es einen Retter. Doch es muss bei allem Eifer zuerst darum gehen, einen Sachverhalt genau aufzuklären. Erst dann kann mit moralischen und rechtlichen Maßstäben gemessen und beurteilt werden.



„Achten Sie darauf, dass keine Rollen übernommen werden. Übernehmen Sie Verantwortung! “

Stephan Aust

Stephan Aust arbeitet als Personalentwickler und Coach. Er sieht seine Kompetenz als Berater in der Unterstützung von Menschen in Verantwortung. Er trainiert Führungskräfte und Teams für beständig hohe Leistungen. Dafür bietet er eine weit „gefächerte Werkzeugkiste“ an. Dazu gehören allgemeine Impulse für den Umgang mit Mitarbeitern genauso, wie konkrete Hinweise für die Durchführung von Mitarbeitergesprächen, Zielvereinbarungen oder auch Konfliktlösungen.

Aust|Beratung
... Ziele erreichen!

Stephan Aust | Personalentwickler & Coach
Schiffbeker Höhe 19 | 22119 Hamburg | Tel. +49 40 22815934
Feuerbachstr. 4 | 99867 Gotha | +49 3621 30 47 099
Mobil +49 176 - 48 36 23 42
www.austberatung.de – Mail: info@austberatung.de