

# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

## 2.2

### Konfliktmanagement und Konfliktlösung in Familien



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Lernergebnisse

Durch die Teilnahme an dieser Sitzung werden Sie:

- Wissen über Konfliktlösungstechniken erlangen.
- Wissen über die Verwendung von "Ich"- und nicht "Du"-Botschaften bei der Konfliktlösung erlangen.
- Sie üben die Verwendung von "Ich"- und "Du"-Botschaften und untersuchen, wie Sie sich dabei fühlen.



# Konfliktlösungstechniken

Forcieren	Ihre Meinung anderen aufzwingen .
Zusammenarbeit	Anderen dabei helfen, eine Win-Win-Lösung zu finden. .
Kompromisse eingehen	Akzeptieren der Situation, um beide Parteien zu beruhigen .
Zurückziehen	Den Konflikt vermeiden, indem man ihm ausweicht .
Glättung	Die Bedürfnisse anderer befriedigen, bevor man seine eigenen Bedürfnisse befriedigt .

Angepasst von:  
<https://www.hrpersonality.com/resources/conflict-management-techniques>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Tätigkeit 1

Führen Sie ein Rollenspiel durch, das es Ihnen ermöglicht, Konflikte in Ihrer Familie zu bewältigen.

- Verwenden Sie zunächst "Du"-Botschaften, um Ihren Standpunkt zu vermitteln.
- Verwenden Sie dann "Ich"-Botschaften, um denselben Standpunkt zu vertreten.

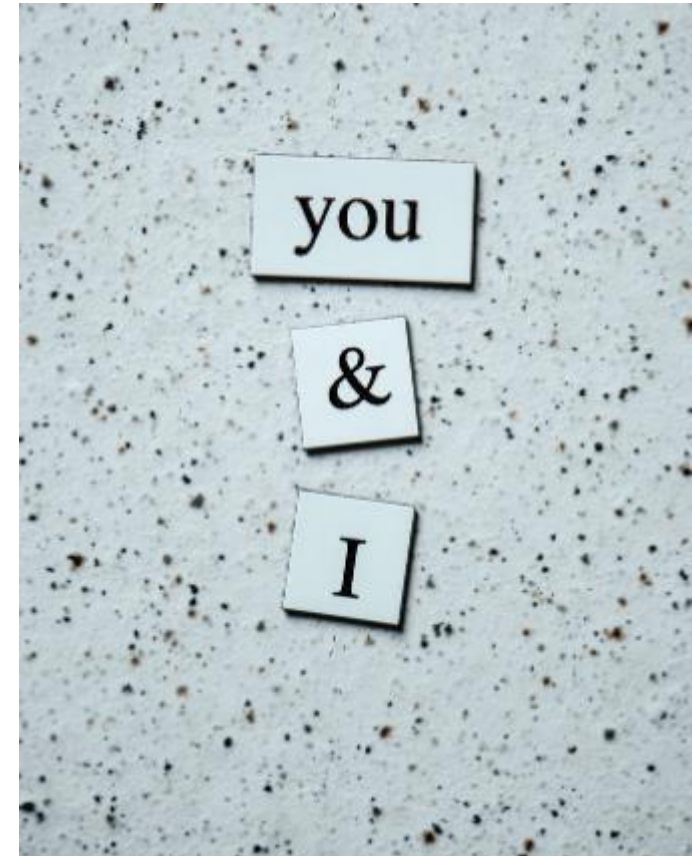




# Du & Ich Botschaften

- "Ich"-Meldungen:
- Beschreiben Sie das Problem.
- Erörtert die Auswirkungen.
- Erläutert die mit dem Problem verbundenen Gefühle.
- Bietet eine Lösung für das Problem an.

- "Du"-Nachrichten:
- Beginnen Sie mit einer Anschuldigung.
- Verwenden Sie eine eskalierende Sprache.
- Suggestiert Schuldzuweisungen.
- Ermutigt zum Leugnen



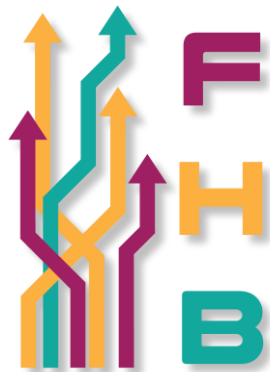
# Rollenspiel

- Führen Sie ein Rollenspiel durch, das es Ihnen ermöglicht, Konflikte in Ihrer Familie zu bewältigen.
- Verwenden Sie zunächst "Du"-Botschaften, um Ihren Standpunkt zu vermitteln.
- Verwenden Sie dann "Ich"-Botschaften, um denselben Standpunkt zu vertreten.



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."