

**DOCJESCO!**  
BEZIEHUNGEN & LIFESTYLE



**KONFLIKTE SOFORT  
EASY LÖSEN**  
*nie wieder Streit*

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen



# **KAPITEL 1**

## KONFLIKTE IN 2014

*„Sprich aus, was du empfindest und du  
vermeidest deine Selbstzerstörung“*



## **Liebe Liebenden,**

dieses Buch ist sowohl für die Männer, die die plötzlichen Gefühlsausbrüche der Frauen nicht verstehen. Aber genauso auch für die Frauen, die das Verhalten und die Denkweise der Männer in Bezug auf Konfliktsituationen nicht verstehen. Und damit meine ich jegliche Konfliktsituationen im Alltag, nicht nur in der Partnerschaft.

Ich möchte so schnell es geht erreichen, dass es überall auf der Welt zu weniger Konflikten kommt. Beziehungsweise die Konflikte sofort easy gelöst werden können.

Heute haben wir die Situation, dass jeder Mensch eine Gegebenheit anders wahrnimmt. Die Umstände mit seinen eigenen Augen wahrnimmt. Daher kommt es auch dazu, dass wir das, was wir hören, individuell interpretieren. Gerade wenn wir kritisiert werden, kommt es oft zu Konflikten. Weil wir das was wir hören, anders verstehen, als es gemeint war.

Bestimmt kennst du die Situation, egal ob du ein Mann oder eine Frau bist: wenn man sich zusammen für eine Party fertig macht. Die Frau steht vor dem Kleiderschrank, weiß nicht was sie anziehen soll und fragt den Mann um Rat. Der sagt ihr, dass sie lieber das rote Kleid und nicht das grüne anziehen soll, weil darin ihre Figur besser zur Geltung kommt. Plötzlich wird die Frau der Begierde zur Dramaqueen. Und der Mann fühlt sich wie vom Blitz getroffen. Die Frau fragt: "findest du mich etwa zu dick?". Ein Paradebeispiel von unterschiedlichen Interpretationsmöglichkeiten. Was wollte der Mann wirklich mit dem Satz ausdrücken? Er wollte erreichen, dass seine Frau oder Freundin die Schönste auf der Party sein wird. Dass es nicht daran scheitert, dass sie das falsche Kleid angezogen hat. Der Mann findet die Frau perfekt, so wie sie ist. Die Frau interpretiert es in diesem Fall aber nicht positiv, sondern negativ und fühlt sich attackiert.

Im Alltag folgen aus diesen Wahrnehmungs-Verzerrungen Schuldzuweisungen und man sucht den Bösen. Was ich damit meine ist, dass wenn die eben beschriebene Situation nun eskalieren würde, würde die Frau dem Mann die Schuld geben, dass die Situation eskaliert ist. Dadurch, dass man im Konflikt den Bösen sucht, kann man damit später sein aggressives Verhalten rechtfertigen. Und damit will ich jetzt nicht den Frauen den "schwarzen Peter" zuschieben. Die Männer interpretieren die Äußerungen von Frauen GENAUSO falsch.

Die Diskussion, ob Männer Schweine sind oder ob Frauen Schweine sind, darf es gar nicht geben. Kennst du das Ying und Yang Symbol? Das steht genauso sinnbildlich für die beiden Geschlechter. Denn für jede Konsequenz, in die beide involviert sind, sind auch beide verantwortlich. Dem Wort "Schuld" haftet ja schon etwas Negatives bei.

Ich finde, man kann zwischenmenschlich nicht einfach so jemanden "schuldig sprechen". Wir haben ja außerhalb des Liebeslebens täglich neue Reibungspunkte mit Menschen, die uns nicht nahe stehen.

Du kennst das ja bestimmt von der Parkplatz-Suche bei einem großen Event, wo viele Leute sind. Da haut man sich ja schon mal fast die Köpfe ein, weil man sich nicht einigt, wer zuerst in der Nähe der Parklücke war.

Ich kann auch mal eine andere kleine Story von mir erzählen: Ich habe mal an einem Wochenende eine Disco besucht, in der ich vorher noch nie war. Ich hatte mich gestylt, hatte mein bestes Outfit ausgesucht und war auch gut gelaunt. Den Personalausweis hatte ich irgendwo in meinem Portemonnaie, denn danach wurde ich noch nie irgendwo vom Türsteher gefragt.

An der Tür zum Einlass erlebte ich mein blaues Wunder. Anstatt dass der Türsteher mich mit einem freundlichen Gruß vorbeiziehen lässt, fragte er mich auf einmal mit zornigem Blick, ob ich ein Problem hätte. Ich war völlig verduzt und entgegnete, dass es mir blendend geht und ich jetzt gerne in den Club gehen möchte um Spaß zu haben. Danach fragte er mich nach meinem Personalausweis - ich kramte ihn raus und er fand nichts zu beanstanden und ließ mich rein.

Leider machte ich mir trotzdem den ganzen Abend darüber einen Kopf, warum der Türsteher mich so komisch von der Seite angemacht hatte. Ich versuchte mich in seine Lage hineinzusetzen und kam wenig später auf die Idee, dass seine leicht aggressive, ablehnende Art nicht an mir liegen kann, sondern dass er wohl irgendwelche persönlichen Probleme hat.

Später beim Rausgehen fragte ich ihn dann, was denn vorhin beim Einlass mit ihm los war. Und ob er sich beruhigt hat. Und da traf ich wohl ins Schwarze mit meinen Überlegungen. Er fühlte sich irgendwie ertappt - er sagte (wie ausgewechselt und leicht verwirrt) mit einem freundlichen Grinsen auf den Lippen: ja, jetzt ist wieder alles in Ordnung. Ich hatte das Gefühl, als wenn auf einmal ein anderer Mensch vor mir steht. Bei späteren Besuchen hatte ich mit dem Türsteher keinerlei negativen Erfahrungen mehr.

Jetzt denkst du bestimmt, dass ich Gedanken lesen kann. Dass ich wusste, was in dem Türsteher vorgeht. Aber es ist viel einfacher, als du denkst: die Kunst ist es deine Empathie und dein Einfühlungsvermögen zu perfektionieren, wenn du einen Konflikt lösen möchtest. Und dass du nicht gleich alles persönlich nimmst. Oft ist der Grund für den abgelassenen Frust ein tiefsitzender und verdrängter Schmerz durch emotionale Verwundungen. Manche Leute müssen diesen Frust beziehungsweise Schmerz an andere weitertragen, weil sie es nicht anders ertragen können. Ich finde, dass der Welt Mitgefühl fehlt und dass wir auch mal mit dem Herz hören.

Fast überall begegnet uns Wut und Gewalt. Niemand geht den Dingen wirklich auf den Grund. Niemand fragt mal, was das Motiv ist, warum sich jemand so verhält, wie er sich verhält. Welche Schmerzen denjenigen belasten. Das meine ich mit Empathie, dass man die Gefühle des anderen versteht. Oft fühlen die Leute, die Konflikte anzetteln, dass sie nicht glücklich sind, wissen aber selbst nicht warum. Und das kann auf Dauer krank machen. Würdest du dich nicht darüber freuen, wenn sich jemand in deine Lage hineinversetzt und dich fragt, wie es dir in einer bestimmten Situation geht?

Weiterhin sehe ich heute noch das Problem, dass wir keine Geduld haben. Wir wollen uns gar nicht der Konfliktlösung annähern und auf die Bedürfnisse des anderen achten.

Wir wollen nur, dass wir Recht haben und dass sich unser Wille durchsetzt. Es freut mich, wenn du dir das Gelesene zu Herzen nimmst und in die Tat umsetzt. Denn wenn du damit anfängst, dein Verhalten grundlegend zu ändern, wirst du sofort auch andere damit anstecken. Wenn du es drauf hast, Konflikte sofort easy zu lösen, wirst du zu einem Vorbild. Auch wenn das dir gegenüber keiner zugeben wird. Und vielleicht haben wir dann irgendwann die Situation, dass alle Leute um uns herum Konflikte sofort easy lösen können.



## **KAPITEL 2**

### ES GEHT AUCH ANDERS

*„Wer zu hören versteht, hört die Wahrheit heraus;  
wer nicht zu hören versteht, hört nur Lärm“*



Für uns ist es einfacher eine Verhaltensweise als schlecht oder böse zu beurteilen und selbst wütend zu werden. Anstatt den Schmerz, der hinter dem Ganzen beim Anderen steckt zu erkennen.

Wir müssen anfangen, unsere Denkweise zu ändern.

Dass wir nicht in den Krieg ziehen und auf Gefecht aus sind, sondern dass wir lernen, uns in den anderen hineinversetzen. Das ist Empathie.

Auch wenn Frauen mitunter mehr emotionale Intelligenz besitzen als Männer, habe ich noch kaum jemanden kennengelernt, der Empathie lebt. Empathie ist eine Charaktereigenschaft, die enorm wichtig ist, die aber 99% nicht besitzen.

Was du in Konflikten tun kannst, ist, dass du den Anderen dazu aufforderst, das Problem aus deinen Augen zu sehen und zu hören und zu fühlen. Dass du quasi an sein Einfühlungsvermögen appellierst. Damit erreichst du, dass der andere nicht nur seinen Standpunkt vertritt, sondern auch mal auf dich achtet. Und du erkämpfst dir damit den nötigen Respekt, der in einem Konflikt wichtig ist. Wenn der Respekt zwischen zwei Menschen nicht ausgeglichen ist, kommt es nie zur Konfliktlösung.

Übrigens ist es nicht nur wichtig, DASS du etwas sagst. Also dass du deinen Standpunkt vertrittst. Es ist auch wichtig, WIE du etwas sagst. Denn Kritik pur erzeugt immer nur eine Abwehr-Haltung beim Anderen. Wenn du etwas verbessern möchtest ist es der beste Weg, wenn du ein Kompliment aussprichst und dann erst deine Kritik äußerst. Also konstruktive Kritik. Und am besten sagst du auch, welchen Vorteil dein Vorschlag mit sich bringt. Du willst als Frau, dass er mal öfter aufräumt? Was hältst du von der folgenden kleinen Änderung der Kommunikation:

**Vorher:** "Räum bitte endlich das Zimmer auf!"

**Nachher:** "Ich finde es klasse, dass du so fleißig arbeitest. Aber könntest du bitte auch daran denken, das Zimmer aufzuräumen? In einem ordentlichen Zimmer findest du alles viel schneller und verplemperst keine Zeit mit Suchen."

So kannst du kleine Konflikte sofort easy lösen.

Wie kannst du aber größere Konflikte lösen?

Die Basis in jeder Situation, gerade in einem Konflikt, ist ein kugelsicheres Durchsetzungsvermögen. Es gab mal eine Geschichte von einem kleinen Waisenmädchen, das einen Geschäftsmann um eine kleine Spende bat. Sie fragte den Geschäftsmann einmal nach einer Spende, er sagte nein. Sie rannte ihm hinterher und fragte ihn wieder nach einer Spende und er sagte wieder nein. Dann stellte sie sich ihm in dem Weg und hielt die Hand auf und fragte wieder nach einer Spende. Der sparsame Geschäftsmann, der sonst immer seinen Willen durchsetzte, wurde auf einmal willensschwach. Er gab ihr den gewünschten Geldbetrag und zog von dannen.

Was kannst du jetzt von dem kleinen Mädchen lernen?

Bleib in Konflikten auf deinem Standpunkt und lass dich nicht beeinflussen oder manipulieren. Erst wenn du bei deinem Standpunkt bleibst, wirst du ernst genommen und respektiert. Dann merkt der andere, dass er dich nicht einfach belabern kann und du irgendwann locker lässt. Stattdessen gibt der andere irgendwann entnervt auf, weil er dir nicht gewachsen ist. Mach das aber nur, um ernst genommen zu werden, nicht um unbedingt deine Ansicht durchzusetzen.

Eine weitere Methode um mehr ernst genommen zu werden ist, dass du dich nicht waschlappenmäßig, sondern bestimmt ausdrückst.

**Vorher:** "eigentlich möchte ich nicht so gerne mit auf die Veranstaltung"

**Nachher:** "ich möchte auf keinen Fall auf die Veranstaltung, weil..."

Damit du auf Nummer sicher gehst, dass du richtig verstanden wirst, ist eine Begründung wichtig. Dann interpretiert dein Gegenüber auch nichts Falsches hinein.



## **KAPITEL 3**

### MANN UND FRAU LEBEN IN 2 VERSCHIEDENEN WELTEN

*„Wir denken nicht, wie wir hören;  
wir hören, wie wir denken“*





Ja - Mann und Frau leben in 2 verschiedenen Welten. Mann und Frau sind nicht nur optisch anders, auch die Persönlichkeit unterscheidet sich oft wesentlich.

Wie du vielleicht bestätigen kannst, leben die Frauen eher in einer "Beziehungs-Welt", in der sie sich um ihr Umfeld (also Freunde, Familie, Partner) kümmern. Frauen empfinden es als besonders wichtig, sich mitzuteilen und über ihre Gefühle zu sprechen. Genauso aber auch zuzuhören und andere über ihre Gefühle sprechen zu lassen.

Bei Männern ist es anders. Sie leben in einer Art "Status-Welt" und wollen Respekt, Ansehen und Macht haben. Sie wollen dominieren und unabhängig sein.

Männer empfinden technische Dinge wie Autos und Werkzeug als viel wichtiger, als Frauen. Ich selbst erwische mich auch oft dabei. Eine Frau würde ja nie das Kaufen von neuem Technik-Gedöns (wie zum Beispiel einer Playstation) dem Kaufen von Kleidungsstücken vorziehen. Für Männer ist es wichtig, dass sie eine Fähigkeit bis in die Perfektion beherrschen, sodass sie sich gegen andere behaupten können. Denn für Männer gibt es oft nur einen Gewinner und Verlierer. Und es zählt nur, wenn man gewinnt.

Dagegen ist für Frauen das "Wir-Gefühl" wichtig. Das kommt unter anderem auch daher, dass sie eine viel ausgeprägtere emotionale Intelligenz haben.

Das macht sich auch in der Kommunikation in Konflikten bemerkbar. Sie wollen nicht verletzen und egoistisch wirken und drücken sich daher manchmal etwas undeutlich und schwammig aus.

Andersrum drücken sich Männer eher klar und deutlich aus und haben auch ein größeres Stimmvolumen und eine tiefere Stimme, durch die sie automatisch mehr Respekt erhalten. Die Stimme von Frauen ist eher zierlich und insofern haben Frauen auch unfaire Voraussetzungen, was Konflikte angeht. Deswegen neigen manche Frauen dazu den Mann zu ärgern oder Manipulationstechniken anzuwenden, um sich das nötige Gehör zu verschaffen. Was dann meiner Meinung nach auch verständlich ist. Auch wenn Mann und Frau haargenau wissen, was sie wollen, drücken sie sich auf unterschiedliche Art und Weise aus. Und jeder Mensch gibt auch unterschiedlich viel von sich in einem Konflikt preis. Da ist es verständlich, dass wir oft Gefahr laufen die Aussagen des anderen falsch zu interpretieren.

Aber egal ob Mann oder Frau - wir wollen alle einfach verstanden, akzeptiert und geliebt werden.



## **KAPITEL 4**

### 4 VERHALTENSMUSTER AUS DEN KINDERSCHUHEN

*„Nichts ist im Verstand, was nicht zuvor in der  
Wahrnehmung wäre“*



Hast du das auch schon einmal gemerkt? Viele von uns reagieren in Konflikten immer auf die gleiche Art und Weise. Wenn man das erkannt hat, kann man zwei Dinge tun: entweder man ignoriert es, oder man verändert seine Verhaltensmuster. Oder noch besser: man verändert die eigenen Verhaltensmuster und versucht auch sein Umfeld positiv zu beeinflussen.

Wenn man weiß, woher die festgefahrenen Verhaltensmuster kommen, hat man die Chance, sie direkt zu ändern.

Wahrscheinlich kennst du ja die gängigen Soap-Serien im Fernsehen, bei denen die Frauen im Anflug eines Konfliktes sofort den Raum verlassen und nichts mehr hören, nichts mehr sehen und nicht mehr reden wollen. Ich finde es schade, dass es Leute gibt, die dadurch schlecht beeinflusst werden und dieses Verhaltensmuster unbewusst übernehmen. Nimm dir mal einen Moment Zeit und überlege dir, wie du dich gewöhnlich in Konflikten verhältst.

#### **Wahrscheinlich wirst du dich in einem dieser 4 Muster wieder erkennen:**

Muster 1: Du forderst dein Recht ein, geigst dem anderen deine Meinung, aber erhältst keine Resonanz vom Anderen und bist dadurch frustriert, weil der Andere seinen Standpunkt vertritt.

Daraufhin wirst du wütend und laut und im schlimmsten Fall haust du sogar ab und entfliehst dem Konflikt.

Muster 2: Der andere rastet wegen einer Kleinigkeit aus. Anstatt die Situation zu klären und dich in den Anderen hineinzusetzen, gehst du nicht auf Konfrontation, sondern verlässt einfach den Raum.

Muster 3: Du gehst Konflikten und Streitsituationen eher aus dem Weg, würdest dich im Konflikt am liebsten wegbeamen. Da du kein Entgegenkommen vom anderen erlebst, wirst du wütend auf dich selbst. Weil du dich wie eine Flipperkugel hin und her schiessen lässt. Es macht dich traurig, dass du so beeinflussbar und manipulierbar bist.

Muster 4 ist eher männermäßig: Du bist in einem Konflikt, merkst nicht dass du durchkommst, beziehungsweise, dass du deinen Willen nicht durchsetzen kannst und stellst dein Herz ab und deinen Kopf an. Damit ist gemeint, dass du arrogant und von oben herab redest und höchstens einen ironischen Unterton hast. Die Lösung des Konflikts ist dir womöglich egal.

Der Hintergrund unserer Verhaltensmuster liegt oft in unserer Kindheit.

Hast du früher viel rumgequängelt, hast genervt und warst laut, um deinen Willen durchzusetzen? Damit du Aufmerksamkeit bekommst? Oft ist das ja bei Menschen so, die sich gegen ihre Geschwister behaupten mussten.

Oder warst du eher das Kind, das die Tür zugeknallt hat und sich direkt in sein Zimmer verkrochen hat, wenn du nicht sofort deinen Willen durchsetzen konntest? Damit man auf dich zukommt?

Oft übernehmen wir die Verhaltensmuster auch von unseren Eltern. Denn mit seinen Eltern hat man als Heranwachsender am meisten zu tun. Man hat zu ihnen auch die größte Verbindung und neigt dadurch viel mehr dazu, Verhaltensweisen und Charakterzüge von ihnen zu adaptieren. Wenn dein Vater früher beispielsweise deine Mutter mal angebrüllt hat und sie sich daraufhin zurückgezogen hat und eingeschüchtert war, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du eine von diesen beiden Verhaltensweisen auch später an den Tag legst. Witzigerweise ändern viele von uns die Verhaltensmuster, die sie als Kind gelernt haben, nie.



## **KAPITEL 5**

IST EINE KONFLIKTLÖSUNG  
IMMER MÖGLICH ?

*„Auch Menschen,  
die die gleiche Sprache sprechen,  
sprechen nicht immer die gleiche Sprache“*



Wie du ja täglich in den Nachrichtensendungen (sofern du welche schaust) mitbekommst, gibt es in der Welt viele sehr festgefahrene Konflikte. Das merkt man gerade bei politischen Themen wie zum Beispiel einem neuen Krieg.

Es gibt Situationen, in denen so schnell keine Konfliktlösung möglich ist, egal wie viele Leute sich dafür engagieren. Weil es zu viele Einflussfaktoren für den Konflikt gibt, die so schnell auch nicht zu ergründen sind. Man kann Parallelen vom Alltag zu den politischen Themen ziehen. Denn genauso wie es verzwickte, politische Ärgernisse gibt, gibt es sie auch in unserem alltäglichen Leben. Auch wenn ich niemals jemandem eine Hoffnung nehmen will: manchmal ist eine Konfliktlösung ausweglos, weil du deine Mühe und Zeit fehlinvestieren würdest.

Manche Leute lassen sich durch die Methoden in diesem Buch trotzdem nicht erreichen und dann ist eine Lösungssuche im Konflikt zwecklos. Du wärst nur frustriert, weil es nie zu einer friedlichen Lösung für beide Seiten kommen würde.

Die Leute, die sich nicht auf einen Kompromiss einlassen, sind meist sehr negativ eingestellt oder sogar psychisch krank. Sie haben persönliche Probleme, die sie erst einmal für sich alleine knacken müssen und du kannst ihnen dabei nicht helfen. Dir selbst helfen da nur 2 Strategien: du gibst den Konflikt auf und kündigst gleichzeitig den Kontakt zu diesem Menschen. Oder du gibst den Konflikt auf, brichst den Kontakt ab und gibst dem anderen einige Zeit, dass er seine/ihre Denk- und Verhaltensweise ändert.

Grundsätzlich gilt: der Klügere gibt nach. Wenn du mit so schwierigen Menschen in einem komplizierten Konflikt steckst, mach dir bewusst, ob deine Mühe eventuell vergeblich ist. Und wenn deine Mühe vergeblich sein wird, sieh' dich nicht als Verlierer. Denn du gehst als Gewinner aus der Situation, weil du an Ballast verloren hast. Negativ eingestellte Leute rauben dir nur Energie und Lebensfreude und sind insofern eine Verschwendung deiner wertvollen persönlichen Ressourcen. Manchmal muss man den Kontakt zu den falschen Leuten aufgeben.



## **KAPITEL 6**

### KONFLIKT-KARMA: WIE DU MIT KONFLIKTEN RICHTIG UMGEHST

*„Solange man selbst redet, erfährt man nichts“*



Ein äußerer Konflikt geht oft auch mit einem inneren Konflikt einher. Deswegen sind Konflikte immer auch mit Arbeit an dir selbst verbunden. Wie krass du dir persönlich den Konflikt zu Herzen nimmst, hast du ganz alleine in der Hand.

Wir laufen ständig Gefahr, das Verhalten und die Aussagen des Anderen falsch zu interpretieren und fühlen uns angegriffen. Wichtig ist, nicht gleich alles persönlich zu nehmen. Wenn du vom anderen besonders heftige Reaktionen erlebst, kann es gut sein, dass das nur die Projektionen der eigenen Probleme sind. Also dass der andere unbewusst dadurch versucht die negativen Gefühle, wie die innere Wut, auf dich abzuwälzen. Wir sind oft in der Lage, dass wir glauben, dass der Andere uns gezielt verletzen, ärgern oder kränken will. Oft ist das aber nur eine Unterstellung unsererseits - weil wir den Anderen falsch verstehen.

Daher kann ich dich nur dazu animieren, bei deinem Gegenüber nachzufragen, ob du sein/ihr Verhalten richtig interpretiert hast. Wie wäre es beispielsweise mit dem kurzen Satz: "Ich habe das Gefühl, dass du schon die ganze Woche abweisend zu mir bist. Bist du mir wegen irgendwas böse oder beschäftigt dich irgendwas?". Diese Fragestellung zeigt gleichzeitig Interesse und Einfühlungsvermögen - und damit kann man in jedem Fall nur gewinnen.

Egal wie die Lösung des Konflikts aussieht, du kannst selbst entscheiden, wie du dich am Ende des Tages fühlst. Ob du dich als Verlierer fühlst - oder als Gewinner - oder ob du über den ganzen Dingen stehst. Denn es gibt auch eine dritte Sichtweise: nämlich, dass es weder Verlierer noch Gewinner gibt. Leider haben viele diese Gewinn-oder-Verlust-Denke und sehen nicht, dass es auch einen dritten Weg gibt. Anstatt dich nur für deinen Gewinn zu engagieren, kannst du dich auch gleichzeitig für den Gewinn des anderen einsetzen. Sodass es hinterher eine "win-win-Situation" gibt.

Konkret meine ich damit, dass du mit deinem Gegenüber im Konflikt einen Kompromiss findest, der für beide zufriedenstellend ist. Wenn du dich zum Beispiel mit deinen Freunden nicht einigen kannst, welche Disco ihr am Wochenende besucht, kannst du einen Kompromiss eingehen. Nämlich, dass ihr dieses Mal deinen Lieblings-Club besucht und nächstes Mal den Lieblings-Club von einem deiner Freunde. So kommt jeder Mal zum Zuge. Ihr könnt den Konflikt aber auch ganz anders lösen, dass eure Wahl auf gar keinen von euren Lieblings-Club fällt und ihr euch auf einen neuen Laden einlasst, den noch keiner von euch gesehen hat. Wahrscheinlich merkt ihr dann hinterher, dass das die beste Lösung für alle Beteiligten ist und ihr euch den Konflikt hättet sparen können.



Ein weiterer Grund, warum du von der Gewinn-oder-Verlust-Denke Abstand nehmen solltest ist, dass ein kurzfristiger Gewinn langfristig ein Verlust sein kann. Wenn du zum Beispiel mit deiner Geliebten oder deinem Geliebten einen Konflikt führst und dich am Ende durchsetzt. Du deinen Willen und dein Recht bekommst, aber auch nur weil Er/Sie klein beigeegeben hat, führt das bei der Anderen/dem Anderen innerlich zu Frust und Enttäuschung, was sich später negativ auf dich auswirken kann.

Du kennst es doch vielleicht selbst aus deinem Alltag: Ein kleines Beispiel für einen unerheblichen Konflikt: du kritisierst deinen Partner/deine Partnerin, weil er/sie dich nach einem harten Arbeitstag schon wieder nicht massieren will. Er/Sie bietet zwar immer an, sich zu revanchieren, aber du bist immer die Einzige, die massiert.

Dadurch wirst du von Mal zu Mal enttäuschter und wirst irgendwann weniger motiviert sein, etwas in die Beziehung zu investieren. Kurzfristig ein Gewinn für deinen Partner, weil er faulenzeln kann. Langfristig für deinen Partner ein Verlust, weil er keine Geschenke oder Aufmerksamkeiten von dir zu erwarten hat.

Aus diesem Grunde: achte auf dein Konflikt-Karma und setze dir als Ziel, bei einem Konflikt beide Seiten (Personen) zufriedenzustellen.

Was ist dir lieber - zwei Gewinner oder zwei Verlierer?



## **KAPITEL 7**

### WIE DU KONFLIKTE IM FREUNDESKREIS EASY LÖST

*„Wer stark ist, kann sich erlauben,  
leise zu sprechen“*



Giovanni ist beruflich nur noch im Stress und will nach Feierabend seine Zeit nur noch mit seiner Freundin verbringen. Carlo ist eingeschnappt, nimmt das Ganze persönlich (und denkt Giovanni will nichts mehr mit ihm zu tun haben) und meldet sich nicht mehr.

So oder so ähnlich sehen unsere Konflikte im Freundeskreis aus. Nicht immer wird nur der Friede-Freude-Eierkuchen gebacken. Manchmal brodelt es ordentlich im Konflikte-Topf. Einerseits gibt es eher simple, unwesentliche Konflikte, wie zum Beispiel, wenn man vergisst das geliehene T-Shirt wieder mitzubringen.

Andererseits gibt es aber auch bedeutendere Konflikte, die einen emotional treffen. Zum Beispiel wenn man angelogen wird, oder wenn ein anderer Freund einem selbst vorgezogen wird. Du kennst ja sicherlich selbst ähnliche Situationen aus deinem Leben und weißt, wie enttäuscht man bei so etwas ist. In einer Freundschaft ist Loyalität ein wichtiger Punkt, dass man zueinander steht und weiß, wer seine guten Freunde sind. In Freundschaften ist es wichtig, füreinander da zu sein und an den Anderen zu denken. Dass man sich Sorgen um seine Freunde macht und allgemein zeigt, dass der andere einem wichtig ist.

Doch wie alle Menschen haben auch deine Freunde einen eigenen Kopf und ganz individuelle Ansprüche und Vorstellungen einer Freundschaft.

Oftmals kommt es zu Konflikten durch falsche Erwartungen und den daraus resultierenden Enttäuschungen. Das Wort Enttäuschungen zerflücke ich sehr gerne. Denn in dem Wort Enttäuschung steckt das Wort "Täuschung". Das heißt, dass man einer Täuschung erlegen ist und falsche Erwartungen an seine Freunde hatte, wenn man enttäuscht wurde. Damit man keine falschen Erwartungen hat, ist es wichtig, die Lage durch klare Gespräche transparent zu machen. Angenommen, du fährst mit deinen Freunden in den langersehnten Urlaub und willst chillen. Deine Freunde sind aber auf Action und Sightseeing aus und wollen es richtig knacken lassen. Da kannst du entweder mit dem Strom schwimmen oder du machst den Mund auf und gibst deine Meinung preis. Am besten noch VOR Antritt der Reise. Ich habe gemerkt, dass es hilft, wenn man im Vorfeld Klartext redet, um Missverständnisse aus dem Weg zu räumen.

Ein anderes Beispiel für einen Konflikt im Freundeskreis ist Rivalität. Frauen kennen das ja, wenn Männer sich in die Köpfe kriegen, weil sie sich nicht einigen können, wer der Krasseste im Viertel ist. Die Rivalität gibt es aber genauso auch unter Frauen - das habe ich schon oft genug erlebt. Zur Rivalität kommt es ja meistens, wenn ein guter Freund einen außergewöhnlichen Erfolg erlebt (egal in welchem Lebensbereich) und ein anderer Freund ihm den Erfolg nicht gönnt.

Statt es dem Anderen zu gönnen, kommen negative Gedanken wie Neid und Eifersucht ins Spiel, anstatt es dem Anderen zu gönnen und nach dem Gleichen zu streben. Ich bin der Meinung, Freunde sollten sich immer ungefähr auf einem Level bewegen, egal ob es um das Einkommen, die Fitness oder um den Beziehungs-Status geht.

Du kennst es ja aus deinem eigenen Leben - oft ist das auch tatsächlich der Fall. Wenn du mal das Gefühl hast, dass du mit deinen Freunden nicht auf einem Level bist, ist es ratsam, dass du deine negativen Gedanken wie Neid und Missgunst in positive Gedanken verwandelst.

Solltest du die negativen Gedanken nicht unter Kontrolle haben, sprich auch ruhig offen mit deinem Kumpel beziehungsweise deiner Freundin darüber, dass du mit den Umständen zu kämpfen hast.

Er oder Sie wird dir wahrscheinlich sowieso helfen auf sein Level zu kommen. Sonst muss man früher oder später getrennte Wege gehen, denn dann (Achtung: ausgelutschte Phrase folgt) hat man sich auseinandergeliebt.

Auch in einer Freundschaft muss es aus meiner Sicht sowas wie ein Ying und Yang geben. Dass man geldmäßig ausgeglichen ist (keine Schulden anhäuft) aber auch Zeit und Unterstützung zu gleichen Teilen gibt als auch erhält. Achte am besten bei neuen Freunden gleich darauf, dass kein Ungleichgewicht geschaffen wird. Solltest du merken, dass du viel gibst - aber nicht genügend zurück bekommst: STOP! Dann schenk dir lieber selbst mehr zu Weihnachten oder investiere deine Zeit besser mit anderen Freunden.



## **KAPITEL 8**

### WIE DU KONFLIKTE IM LIEBESLEBEN EASY LÖST

*„Wer mit mir reden will, der darf nicht bloß  
seine eigene Meinung hören wollen“*



Konflikte im Liebesleben gehen einem am meisten zu Herzen. Falls deine erste große Liebe durch einen Streit auseinander ging, weißt du Bescheid. Allgemein gehen einem die Konflikte im Liebesleben am meisten nahe, weil man mit seinem Partner/seiner Partnerin die stärkste emotionale Verbindung hat und mit ihm/ihr die meiste Zeit verbringt. Man wächst zusammen und ist dann umso mehr enttäuscht, wenn man verletzt wird. Im Alltag gibt es ja bestimmte Dauerbrenner, die sich schon durch manche Beziehung bis zum Tode wie ein roter Pfaden durchgezogen haben. Zum Beispiel wenn man zusammen in der Küche ist und dann darüber diskutiert, ob man die Küche direkt während der Essenszubereitung putzt, oder aber erst danach. Oder: wenn Er mit vielen Frauen befreundet ist. Da stellt sich für die Frau dann die Frage, wo man die Grenzen setzt. Ob man Gesten noch als freundschaftlich wahrnimmt oder als Flirt-Versuch. Oft streitet man sich um die grundlegendsten Dinge. Geht Sie vernünftig mit Geld um? Nimmt er sein Berufsleben ernst genug oder lässt er sich gehen?

Ich versuche dich hiermit darauf aufmerksam zu machen, dass du über deine Handlungsweisen, die vielleicht zur Routine geworden sind, nachzudenken. Denn du kannst dich ändern um deinem Gegenüber ein Geschenk damit zu machen. Es ist nur schwer. Aber vielleicht wird es dir danach auch besser gehen. Aus den Verhaltensmustern auszubrechen, ist deswegen oft schwer, weil der Ursprung des Liebeslebens auch irgendwo in der Kindheit liegt. Ich meine damit, dass man Verhaltensweisen der Eltern adaptiert und eine Brücke zu den Gefühlen der Eltern baut, die ja auch sehr tiefgründig sind. In uns allen steckt das Ur-Bedürfnis nach Zuneigung. Wir alle haben Sehnsüchte in unserem Liebesleben: dass wir Loyalität, Unterstützung und bedingungslose Liebe erleben. Meist gehen unsere Wünsche danach zu Beginn der Beziehung auch auf, aber später platzt leider oft allmählich der Traum der perfekten Beziehung und man muss die rosarote Brille absetzen. Wir lernen dann damit zu leben, dass der Partner auch nur ein Mensch und kein Götze ist. Frag dich mal selbst, wie du dich in Auseinandersetzungen verhältst. Und was deine Ziele sind: willst du lieber Recht haben oder glücklich sein? Ich sage es oft: es ist sauwichtig über eure Konflikte zu sprechen. Dass du herausfindest, was hinter dem Verhalten des Anderen steckt und welche Absichten Er oder Sie hat. Denn ohne dieses Wissen wirst du nur Gefahr laufen, etwas zu unterstellen und etwas Falsches hineinzuinterpretieren. Man muss auch für sich persönlich die rosarote Brille absetzen und einsehen, dass zu einem Konflikt immer beide gehören und nicht nur eine Person. Hilfreich ist, wenn man sich fragt, wer wo und wie weit zur Ist-Situation beigetragen hat.

Übrigens ist es gerade in einem Konfliktgespräch wichtig, dem anderen zuzuhören und nicht nur sich selbst zu hören. Falls es trotzdem irgendwie eskaliert (egal durch wen), versuch' dich auch selbst zu bremsen. Falls das nicht geht, bitte für dich um Rückzug, um dich zu sammeln. Erklär ihm/ihr das aber, damit er/sie es versteht. Und es gilt wie immer: sehe im Verhalten des Anderen auch die positiven Dinge. Ja, okay er putzt nicht gerne die Kacheln, bis sie blitzen. Dafür kann er aber das Auto im Handumdrehen reparieren. Oder was anderes...



# **KAPITEL 9**

## KÖRPERSPRACHE TIPPS

*„Höre durch das Ohr des Blinden  
und siehe mit dem Auge des Tauben,  
wenn du die Menschen kennen willst“*



In einem Konflikt ist nicht nur wichtig was du sagst und wie du etwas sagst und dass du überhaupt etwas sagst. Es ist auch von Bedeutung, wie du dich verhältst und wie deine Körpersprache aussieht. Kommunikation läuft ja nicht nur verbal ab. Es wichtig, dass du zuhörst und dass dir zugehört wird. Nur so kann man sicher gehen, dass man sich auch wirklich versteht.

Das heißt gleichzeitig, dass sowohl du deinen Standpunkt äußern kannst, als auch der/die andere seinen/ihre Meinung zum Ausdruck bringen kann.

Wenn sich also jetzt im Konflikt Output (Sprechen) und Input (Zuhören) die Waage halten, gibt es noch einen dritten Punkt zu beachten. Nämlich, dass man sich auch anguckt. Ist dir schon einmal aufgefallen, wie viele Leute sich überhaupt nicht angucken, während sie streiten oder diskutieren? Es ist unheimlich wichtig, Augenkontakt zu halten. Gemeinhin gilt, dass wer nach unten guckt, eher der Unterwürfige im Gespräch ist und sozusagen weniger Macht hat. Es gibt für das Augenkontakthalten auch Tricks. Dass du zum Beispiel deinem Gegenüber nicht direkt in die Augen, sondern zwischen die Augen schaust. Für weitere Tipps dazu kannst du ja mal in meinem Youtube Kanal vorbeischaun. Ich mache da öfter mal Videos. Unter anderem zum Thema Körpersprache.

Was ich dir noch als Tipp geben kann ist, dass du in einer schwierigen Situation nicht anfängst aus Angst oder Unsicherheit zu lächeln. Du musst ernst bleiben, sonst provoziert du den anderen nur und bekommst nicht den nötigen Respekt. Ich habe früher oft selbst den Fehler gemacht. Wenn ich zum Beispiel zum Schulleiter zitiert wurde, weil ich im Unterricht aufmüpfig war, war ich gerne mal respektlos und habe den Schulleiter angelächelt (à la "du kannst mir gar nichts, du Penner"). Leider führte das nur dazu, dass mir der Ball sinnbildlich genauso zurückgespielt wurde. Also was ich sagen will: du musst Respekt geben, damit du Respekt zurückerhältst. Du musst die Situation ernst nehmen, damit der Andere die Lage ernst nimmt. Wenn du Sicherheit ausstrahlst, hast du eh viel mehr Durchsetzungsvermögen. Angenommen, du befindest dich gerade in einer schwierigen Gegebenheit. Solltest du dich lieber aufplustern oder so bleiben, wie du bist? Ich finde, es ist besser ruhig und locker zu sein und nicht wild zu gestikulieren. Denn sonst sieht es so aus, als wäre das dein verzweifelter Versuch dir Gehör zu verschaffen. Dass dir zugehört und auf dich geachtet wird.

Genauso wirkt es verzweifelt, wenn du plötzlich unfassbar laut wirst, um mehr Respekt vom Anderen zu bekommen. Oft bekommen gerade die, die leise und langsam reden, mehr Gehör, weil es einen nicht gleich abschreckt und eher Interesse weckt. Es ist ein Luxus, ein Status-Symbol, wenn du nicht schreien musst. Damit beziehst du eine klare Position im Konflikt. Nämlich, dass du das Schreien überhaupt nicht nötig hast.

Es ist auch von Bedeutung, dass du einer Konfrontation nicht ausweichst, sondern dich der Herausforderung stellst. Klar, ich verstehe, wenn du dich nicht auf einen Konflikt freust. Aber eine Auseinandersetzung ist meist unausweichlich und durch dein Flüchten sorgst du nur für eine Aufschiebung, nicht für das Canceln des Konflikts.



*Copyright 2015 - DOCJESCO.com - Alle Rechte gesichert.*