

Handout – Leitfaden für Konfliktgespräche

Karin Butt, Pädagogik-Dozentin

Dieser Leitfaden unterstützt Sie dabei, strukturierte, ruhige und lösungsorientierte Konfliktgespräche zu führen. Nutzen Sie die fünf Schritte als Orientierung im Alltag.

Die 5 Schritte eines konstruktiven Konfliktgesprächs

1. Einstieg & Rahmen setzen

- Freundlicher Einstieg, klarer Gesprächsanlass
- Ziel erklären: „Ich möchte gern eine gute Lösung für uns finden.“
- Atmosphäre beruhigen

2. Verstehen & Zuhören

- Aktives Zuhören: paraphrasieren, nachfragen
- Gefühle erkennen und benennen
- Keine Unterbrechungen, keine Rechtfertigungen

3. Eigene Sicht (Ich-Botschaften)

- Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte
- Keine Vorwürfe, keine Verallgemeinerungen
- Kurz, klar, freundlich

4. Lösungen entwickeln

- Gemeinsam Ideen sammeln
- Auf Machbarkeit prüfen
- Zeitnahe Umsetzung klären

5. Vereinbarung & Abschluss

- Zusammenfassen, was vereinbart ist
- Wertschätzend beenden
- Follow-up-Termin ggf. vereinbaren