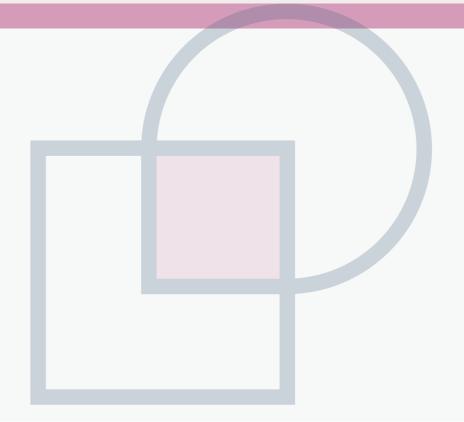


# Konflikte auflösen im Dreierlei WORKSHEET







# EINFÜHRUNG

Ich bin Carolyn und freue mich, dass du mit diesem Worksheet arbeiten möchtest.

Wir werden mit einer Methode arbeiten, mit der du eine neue Perspektive auf einen Konflikt gewinnst. Aus der neuen Perspektive ergeben sich dann auch die ersten Lösungsschritte.

Das Workbook ist digital beschreibbar. Um es direkt am Handy oder Laptop zu bearbeiten,, stelle sicher, dass du es dir einmal abspeicherst.

Natürlich kannst du dir auch einfach **Notizen in deinem eigenen Journal etc.** machen.

Ich wünsche dir viel Wachstum,

CAROLYN LITZBARSKI



#### **PERSPEKTIVERWEITERUNG**



#### **BEVOR WIR STARTEN**

Was soll mit der Anleitung und dem Worksheet unbedingt passieren? Schreib ein paar Sätze, Schlagwörter oder einen Wunsch auf.

saturda:

Woran würdest du erkennen, dass du dein Wunsch erfüllt ist?







Wähle eine Situation aus und analysiere sie anhand der Positionen Beschreiben, Erklären und Bewerten. Du wirst dadurch eine neue Perspektive einnehmen, neue Zusammenhänge erkennen und daraus Lösungsideen entwickeln.

# **SCHRITT 1 - BESCHREIBEN**

#### Stelle die Situation genau dar:

- Um was geht es?
- Wer sind die Beteiligten?
- Was geschieht?
- Was läuft ab?







# SCHRITT 2 - ERKLÄREN

- Wie kommt es dazu?
- Was sind Gründe, Hintergründe und Zusammenhänge?





# **SCHRITT 3 - BEWERTEN**



• Wie positiv/negativ, gut/schlecht, vorteilhaft/schädlich ist das für wen und für was?





# **BILANZIEREN**



Blick auf deine Ergebnisse im Gesamten. Blicke auf die einzelnen Positionen. Welche Gedanken und Ideen kommen dir?

Beschreiben: Welche Gedanken, Beobachtungen und neuen Ideen hast du zu diesem Schritt?

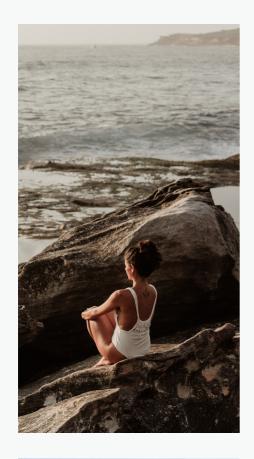
Erklären: Welche Gedanken, Beobachtungen und neuen Ideen hast du zu den Gründen, Hintergründen und Zusammenhängen?

Bewerten: Welche Gedanken und Gefühle kommen dir hier? Welche Ideen hast du?

Was könnte dein nächster Schritt sein?









# **ABSCHLUSS**

Wie es weitergeben kann

Vielen Dank für dein Vertrauen im Dreierlei-Perspektivwechsel.

Lass die ersten Ideen auf dich wirken und schaue immer wieder auf deinen nächsten Schritt.

Wenn du **Unterstützung** möchtest in der **Umsetzung**, dann melde dich sehr gerne für eine gemeinsame Zusammenarbeit. <u>Hier</u> findest du meine aktuellen Angebote.

DEINE CAROLYN

