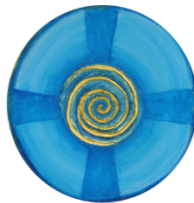


# Konfliktfähigkeit



Damit Streiten gelingt!



**[www.goldenebalance.at](http://www.goldenebalance.at)**

Praxis: 9400 Wolfsberg – Spannheimerstrasse 24

Tel.: 0676/936 14 81

Email: [goldenebalance@a1.net](mailto:goldenebalance@a1.net)

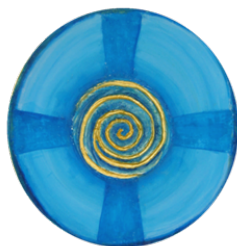
Find me on Facebook: Praxis Michaela Messner

# Vorwort

Ich beschäftige mich seit 20 Jahren in meiner Arbeit als Trainerin im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, als Lebens- und Sozialberaterin, Aufstellungsleiterin und Kinesiologin mit den Konflikten zwischen Menschen. Mein Leitspruch wurde: „Nichts ändert sich, außer du änderst dich!“. Wenn Menschen beginnen sich mit sich selbst zu beschäftigen, und sich selbst besser kennen zu lernen, gelingt es auch leichter mit Konflikten umzugehen. Daraus entstand schließlich die Idee als Coach auch in Form dieses Arbeitsheftes zur Verfügung zu stehen.

Bitte nehmen Sie sich Zeit für dieses Buch. Es wird Prozesse in Gang setzen die Zeit brauchen. Ich wünsche Ihnen viele hilfreiche Erkenntnisse und viel Erfolg bei der Umsetzung.

*Michaela Messner*



# Konflikte

- Jeder Konflikt löst in uns eine Stressreaktion aus. In unserem Reptiliengehirn sind dazu noch uralte Reaktionen abgespeichert: Kampf, Flucht oder Totstellen. In Stresssituationen wie Konflikten schaltet sich das Reptiliengehirn vermehrt ein. Es geht schließlich ums Überleben. Das Reptiliengehirn ist der älteste Teil unseres Gehirns und für das Überleben und die Arterhaltung zuständig. Wie dominant das Reptiliengehirn in unserem Leben ist, hängt auch sehr von der Lebensweise ab. Wenn sich jemand häufig brutale Filme ansieht oder ständig mit negativen Gedanken beschäftigt ist, dann kommt an diesen Teil des Gehirns ständig die Botschaft: „Gefahr!“ und das Reptiliengehirn übernimmt die Steuerung. Die Reaktionen sind dann unbewusste, gefühlslose ja fast roboterartige Verhaltensweisen.
- Es gibt verschiedene Formen von Konflikten. Wir legen hier den Fokus auf soziale Konflikte, also Konflikte zwischen Menschen. Konflikte sind wesentliche Bestandteile des sozialen Lebens und unvermeidbar. Sie entstehen, wenn 2 Personen oder Gruppen unterschiedliche Interessen verfolgen.