

Inhalt

1. Hilfe – Konflikte! 9

- 1.1 Konfliktfähigkeit und Konfliktfestigkeit 9
- 1.2 Behinderung durch zwei extreme Konflikthaltungen 11
- 1.3 Selbstbehauptung entwickeln – Drei Übungen 16
- 1.4 Was ist eigentlich mit sozialen Konflikten gemeint? 22
- 1.5 Veränderungen in den persönlichen Faktoren:
 - Ursachen und Wirkungen zugleich 26
 - (1) Veränderungen im Wahrnehmen, Vorstellen und Denken 26
 - (2) Veränderungen im Gefühlsleben 27
 - (3) Veränderungen im Willensleben 27
 - (4) Veränderungen im äußeren Verhalten 28
- 1.6 Die Kernfrage ist: «Habe ich einen Konflikt?» –
Oder: «Hat der Konflikt mich?» 29
- 1.7 Konfliktfestigkeit von Organisationen 32

2. Meine Person als Quelle sozialer Konflikte 35

- 2.1 Der dreifältige Wesenskern der menschlichen Persönlichkeit 35
- 2.2 Die Beziehungen zwischen dem Alltags-Ich
und dem höheren Selbst 40
 - (1) Die Haltung der krampfhaften Kasteiung 41
 - (2) Die Flucht vor dem eigenen Idealbild 42
 - (3) Die Haltung der resignativen Kapitulation 43
 - (4) Die Illusion der Perfektion 43
- 2.3 Problematische Beziehungen zwischen dem Alltags-Ich
und dem Doppelgänger 44
 - (1) Die Haltung des entschlossenen Tierbändigers 45
 - (2) Die Haltung des aggressiven Verdrängens 45
 - (3) Die Haltung der resignativen Kapitulation, Flucht 46
 - (4) Die Haltung der Identifikation mit dem Ungeheuer 46
- 2.4 Die innere Spannung wird nach außen verlagert 47

- 2.5 Einige Grundformen zwischenmenschlicher Konflikte
nach Horst-Eberhard Richter 49
- (1) «Ich bin dein Richter!» 50
 - (2) «Du bist mein besserer Teil!» 50
 - (3) «Du bist mein schwächerer Teil!» 51
 - (4) «Du bist der gefährliche Teil meines Wesens!» 52
 - (5) «Sei doch normal – so wie ich!» 53
- 2.6 Die positiven Haltungen der Selbstkonfrontation
und Selbstentwicklung 54
- 2.7 Licht und Schatten bei der Identität von Gemeinschaften
und Organisationen 57
- 3. Wie kann ich in Konflikten an mir selbst arbeiten? 59**
- 3.1 Wie kann ich an problematischen Zweierbeziehungen arbeiten? 59
- (1) Kritische Rückschau am Ende des Tages nach Rudolf Steiner 60
 - (2) Inventarisieren der eigenen Ideale und Werte,
der Stärken und positiven moralischen Eigenschaften 61
 - (3) Das Aufspüren von verschütteten Werten und Idealen
nach R. Steiner 62
 - (4) Die Suche nach Ähnlichkeiten mit dem Feind 64
 - (5) Überprüfung der Verkettung mit dem Gegner 65
 - (6) Suche nach den «goldenen Augenblicken»
im Verhalten des Gegners – oder: «Michael und der Drache» 66
- 3.2 Sie können den Feind in Ihrem Inneren erlösen 68
- 3.3 Wie kann ich an den Spannungen zwischen Licht und Schatten
in Gruppen arbeiten? 69
- (1) Entwickeln einer positiven Vision: die Lichtseite der Gruppe 69
 - (2) Der Steckbrief der Gemeinschaftspersönlichkeit:
Licht und Schattenseite einer Gruppe 71
 - (3) Ziele für Veränderungen der Gruppenidentität:
Der Weg aus dem Schatten ins Licht 73
 - (4) Richtungsaussagen zur Überwindung der Spannung
zwischen Licht und Schatten 74
 - (5) Das Ansprechen von Diskrepanzen zwischen Ideal
und Wirklichkeit in der Gruppe: «Delta-Analyse» 75

4. Was Konflikte vorantreibt 80

4.1 Schwellen der Eskalation 81

4.2 Was treibt die Eskalation voran? 83

A.1. Wachsende Streitpunktlawine – mit gleichzeitig

A.2. zunehmender Simplifizierung 84

B.1. Arena-Ausweitung – mit gleichzeitig

B.2. zunehmender Personifizierung 87

C.1. Pessimistische Antizipation – bei gleichzeitig

C.2. selbsterfüllender Vorhersage 89

5. Wie es in Konflikten bergab gehen kann 92

5.1 Die Eskalationsstufe 1: Verhärtung 94

5.2 Die Eskalationsstufe 2: Debatte und Polemik 96

5.3 Die Eskalationsstufe 3: Taten statt Worte 99

5.4 Die Eskalationsstufe 4: Images und Koalitionen 101

5.5 Die Eskalationsstufe 5: Gesichtsverlust 104

5.6 Die Eskalationsstufe 6: Drohstrategien 107

5.7 Die Eskalationsstufe 7: Begrenzte Vernichtungsschläge 109

5.8 Die Eskalationsstufe 8: Zersplitterung des Feindes 111

5.9 Die Eskalationsstufe 9: Gemeinsam in den Abgrund 112

5.10 Welche Kräfte wirken in der Konflikteskalation? 113

6. Was kann ich tun, sobald mir Konflikte auffallen? 117

6.1 Einseitig «Ich-Botschaften» aussprechen 121

6.2 Unerwünschtes (Un-Werte, «non-values») aussprechen 124

6.3 Beginnende Konflikte in einer Gruppe ansprechen 126

6.4 Nach der Selbsthilfe kommt Nachbarschaftshilfe
oder professionelle Beratung 129

7. Was kann ich auf den einzelnen Eskalationsstufen selbst tun? 133

7.1 Zur Eskalationsstufe 1: Verhärtung 133

Konzentration auf die Kernthemen der Auseinandersetzung 134

Die passenden Gesprächsmethoden entlasten
die Auseinandersetzung 136

Entkrampfung erschließt wieder die guten Qualitäten
der Beteiligten 140

7.2	Zur Eskalationsstufe 2: Debatte, Polemik	140
	Die polarisierenden Kräfte unwirksam machen	141
	Vom Dominanzstreben zur partnerschaftlichen Auseinandersetzung führen	145
	Vom zwanghaften Pingpong zum Ich-geleiteten Handeln finden	146
7.3	Zur Eskalationsstufe 3: Taten statt Worte	146
	Das Einfühlungsvermögen stärken	147
	Die Rollen-Kristallisierung auflösen	150
	Aufhellen der Diskrepanzen zwischen verbalen und non-verbalen Botschaften	153
7.4	Zur Eskalationsstufe 4: Images und Koalitionen	155
	Die verzerrten Wahrnehmungen korrigieren und gleichzeitig die Mechanismen der Wahrnehmungsverzerrung unwirksam machen	156
	Verhängnisvolle Rollenbindungen lösen	163
8.	Professionelle Hilfe kann weiter gehen!	167
8.1	Bilden einer Kontakt- oder Resonanzgruppe	167
8.2	Auftragserteilung an externe Beratung	169
8.3	Zur Eskalationsstufe 5: Gesichtsverlust	170
8.4	Zur Eskalationsstufe 6: Drohstrategien	172
8.5	Zur Eskalationsstufe 7: Begrenzte Vernichtungsschläge	176
8.6	Zur Eskalationsstufe 8: Zersplitterung	177
8.7	Zur Eskalationsstufe 9: Gemeinsam in den Abgrund	179
9.	Selbsterkenntnis und Selbsthilfe in Konflikten	181
10.	Verwendete und empfohlene Literatur	190