

## 25 Top-Übungen für Konflikttrainings

| Übung                                 | Arbeitsmaterialien   | Teilnehmerzahl | Zeitaufwand   |
|---------------------------------------|--|----------------|---------------|
| Übungen Teil 1: Konfliktmerkmale      |  |                |               |
| Wann gelingt Kommunikation            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>                         | beliebig       | 45 Minuten    |
| Mit vier Ohren hören                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>                         | beliebig       | 1 Stunde      |
| Konfliktebenen                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>                         | beliebig       | 1 Stunde      |
| Konfliktarten                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>                         | beliebig       | 1 Stunde      |
| Konfliktstufen                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>                         | 4-16           | 1-2 Stunden   |
| Killersätze erkennen                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul> | beliebig       | 1 Stunde      |
| Konflikt – Bedeutungen                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>                         | beliebig       | 1 Stunde      |
| Konfliktbeschreibung                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>                         | 4-16           | 1-2 Stunden   |
| Konfliktsignale in der Gestik         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>   | beliebig       | 30-45 Minuten |
| Konfliktsignale in der Körperhaltung  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>   | beliebig       | 30-45 Minuten |
| Übungen Teil 2: Umgang mit Konflikten |  |                |               |
| Ich-Aussagen statt Du-Aussagen        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul> | beliebig       | 30-45 Minuten |
| Bestandteile einer Ich-Botschaft      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>                         | beliebig       | 1 Stunde      |
| Negativ-Botschaften überwinden        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul> | beliebig       | 1 Stunde      |
| Gemeinsam malen                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>                        | beliebig       | 1 Stunde      |

|   |   |          |             |
|---|---|----------|-------------|
| Konter gegen Killersätze                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>  | beliebig | 1 Stunde    |
| Reaktion in Konfliktsituationen                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>  | beliebig | 1 Stunde    |
| Einschätzung des Konfliktverhaltens                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Selbsteinschätzung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Partnereinschätzung</li> </ul> | 4-16     | 1-2 Stunden |
| Konfliktszenen                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>   | beliebig | 1-2 Stunden |
| Stopp!  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>  | beliebig | 1-2 Stunden |
| Macht und Ohnmacht                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>  | beliebig | 2 Stunden   |
| <b>Übungen Teil 3: Deeskalation und Schlichtung</b> |   |          |             |
| Vier Schritte zur Deeskalation                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>  | 4-16     | 1-2 Stunden |
| Teamkonflikt lösen                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>   | 4-12     | 2 Stunden   |
| Mediationsgespräch                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Fallbeispiele</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Gesprächsleitfaden</li> </ul>     | beliebig | 2 Stunden   |
| Schlichtungsvereinbarung                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Schlichtungsvertrag</li> </ul>   | 3-16     | 2 Stunden   |
| Streit um den Lebfut-Baum                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Teilnehmer 1</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Teilnehmer 2</li> </ul>            | beliebig | 1 Stunde    |