

“

Axel v. Peter

**STREITEN**

**lernen**

**bitte**”

**Methoden einer erfolgreichen Konfliktregulierung**



# **Streiten lernen, bitte!“**

Konflikte erfolgreich regulieren, in Betrieb, Verein und Familie

Axel von Peter

Processing People

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden vom Autor sorgfältig erarbeitet und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen.

1. Auflage 2020

° Axel von Peter, Garlstorf am Walde

[info@processing-people.de](mailto:info@processing-people.de)

ISBN 978-3-9819385-5-5

Umschlaggestaltung DieMarke8

Illustrationen Axel von Peter

Satz Axel von Peter/Kerstin Pieters

Printed in Germany

**Jeder will es anders**

**Jeder will es haben**

**Jeder will es sofort**

# Inhaltsverzeichnis

Seite

## **I. Warum streiten lernen?**

7

- 1.1. Harmonie
- 1.2. Warum wir uns streiten
- 1.3. Konfliktursachen

## **II. Mit welchen Konflikten kommen wir in Berührung?** 27

- 2.1. Grundformen von Konflikten
- 2.2. Arten von Konflikten

## **III. Wie verändert sich unser Verhalten im Konfliktfall?** 50

- 3.1. Konflikte erkennen
- 3.2. Konflikteskalation
- 3.3. Gewalt

## **IV. Wie bekommen wir den Konflikt in den Griff?**

82

- 4.1. Konfliktregulierungsstrategien
- 4.2. Konfliktbewältigung
- 4.3. Veränderungsbereitschaft
- 4.4. Hemmschwellen

<b>V. In jedem Konflikt steckt auch eine Chance!</b>	<b>113</b>
5.1. Konstruktiver Umgang mit Konflikten	
5.2. Methoden der Konfliktbewältigung	
5.3. Externe Konfliktbewältigung	
<b>VI. Wie kann es besser gehen?</b>	<b>142</b>
6.1. Präventive Konfliktarbeit	
6.2. Diversität und Partizipation	
6.3. Den anderen anders sein lassen	
6.4. Chronobiologie	
<b>VII. Wann endet ein Konflikt?</b>	<b>168</b>
7.1. Heute	
7.2. Morgen	
7.3. In 40 Jahren	
7.4. Nie	
<b>VIII. Ausblick</b>	<b>181</b>
Wir brauchen eine neue Streitkultur	
<b>IX. Epilog</b>	<b>186</b>
Peter Seegers “turn, turn, turn”	
<b>X. Literaturhinweise</b>	<b>190</b>
<b>Kontakt</b>	<b>194</b>



**„Es kann der Frömmste nicht in Frieden  
bleiben, wenn es dem bösen Nachbarn  
nicht gefällt.“<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Friedrich Schiller in „Wilhelm Tell“ IV.3

# I. Warum Streiten lernen?

- 1.1. **Harmonie**
- 1.2. **Warum wir uns streiten**
- 1.3. **Konfliktursachen**

In diesem ersten Kapitel beschäftigen wir uns mit der Harmonie und dem Streit und suchen nach den Ursachen von Konflikten. Wir stellen die Frage warum wir uns überhaupt streiten und wie auch gegen unseren Willen ein Streit aufkommen kann.

Warum sollten wir uns streiten, wenn wir uns doch alle sicherlich nach Harmonie sehnen.

## 1.1. Harmonie

Warum sollten wir also lernen zu streiten? Wäre es nicht viel sinnvoller, ein Buch zu schreiben, wie wir Streit und Zwist vermeiden? Eine Anleitung, wie wir Frieden stiften und Harmonie herbeiführen können? Harmonie. Was ist eigentlich Harmonie?

### Definition

#### **Harmonie:**

- In der **Musik** ist es ein „wohltuender“ Zusammenklang von Tönen, häufig ein Dreiklang, ein Akkord.

- In der gestaltenden **Kunst** beschreibt die Harmonie ein ausgewogenes Verhältnis von Farben und Formen zueinander.
- Aus dem **Griechischen** für „Ebenmaß“, beschreibt die Harmonie eine Übereinstimmung, eine Ausgeglichenheit.

Wer von uns wünscht sich nicht diese Ausgeglichenheit, dieses Ebenmaß? Wer möchte nicht in einem Umfeld ausgewogener Töne leben? Wir suchen Ausgewogenheit und Eintracht. Daher umgeben wir uns gern mit Menschen, die die gleichen Einstellungen haben wie wir, mit denen wir im Einklang sind. Im Unternehmen, in der Familie, im Verein. Viele Vereine heißen nicht von ungefähr „Eintracht“ oder „Harmonia.

Gerade in der Familie wird dieser Einklang gesucht. „Kinder habt Euch lieb!“ ermahnte uns unsere Mutter, wenn wir drei Kinder uns in den Haaren hatten. „Wenn wir uns in der Familie schon nicht verstehen, wie soll das dann erst draußen in der Gesellschaft sein?!“

Harmonie und Einklang als angestrebtes Ziel menschlichen Miteinanders. Kein Streit, keine Missgunst, kein Hader und kein Zwist (welch schöne alte Begriffe) Ausgeglichenheit und Einklang. Übereinstimmung und Verständnis. Sollte es denn so schwer sein, einen solchen Zustand im menschlichen Zusammenleben zu erreichen.

Vor einiger Zeit führte ich ein Führungskräfte-Training durch. Am ersten Tag dieses Seminars beschrieb jeder kurz wo er herkam und was für ihn typisch zu sein schien. Bei der Vorstellungsrunde dieses Seminars sagte dann ein Teilnehmer, er hieße so-und-so, käme aus hier-und-dort, sei im Unternehmen für dieses-und-jenes zuständig und (wörtlich!) „harmoniesüchtig bis zur Feigheit“. Was aber haben Harmonie

und Feigheit miteinander zu tun? Ist der Wunsch nach Harmonie denn feige? Sollte nicht vielmehr Harmonie in unserem Leben und zwischen Kollegen erstrebenswert sein?

Im Vorfeld von Wahlen meinen Demoskopien bei ihren Umfragen einen Harmoniewunsch beim Wähler zu sehen. Klar, welche Wählergruppe wünscht sich nicht den Weltfrieden und ein Ende des ewigen Gezankes um irgendwelche Lappalien. Diese Umfragewerte kommen auch Journalisten unter und die meinen davon ableiten zu können, dass das Volk Harmonie wolle und mahnen diese bei den Politikern an.

Die politischen Parteien befürchten nun, dass die Journalisten Recht haben könnten und dass die Wählerinnen und Wähler von ihnen dann auch diese Harmonie erwarten, worauf die Parteien, gerade im Vorfeld von Wahlen (und die sind fast immer irgendwo), kein internes Ringen mehr um den richtigen Weg zulassen.

Friede, Freude, Eierkuchen?

**Streit als Lebenselixier  
der Demokratie**

Harmonie und Eintracht in den großen deutschen Volksparteien?

Harmonie in allen Bereichen der Gesellschaft? Der Professor für neuere Geschichte an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz, Andreas Rödder, meint: „SPD und CDU wissen nicht mehr, wofür sie inhaltlich stehen, weil interne Kritik immer im Keim erstickt wurde. Dabei ist der Streit das Lebenselixier der Demokratien“.<sup>2</sup>

Ist der Streit auch in unseren Familien, unseren Unternehmen und Vereinen ein Lebenselixier? Wenn ja, müssten wir uns die Frage stellen: Wozu brauchen wir dann noch ein Konfliktmanagement? Müssen wir uns im Gegensatz von der Harmonie verabschieden?

---

<sup>2</sup> In der WDR Sendung „Hart aber fair“ vom 04.11.2019.

In der Tat, eine Konstante des menschlichen Lebens scheint nun mal der stete Kampf zu sein. Das ganze Leben ist Kampf. Unter Pflanzen um Licht und Wasser, Tieren um Beute und Reviere und Menschen um Nahrung und Siedlungsräume, ein Kampf zwischen einzelnen Individuen, ganzen Klassen der Gesellschaft, Völkern und Staaten, der sich in wirtschaftlichen, sozialen, politischen oder militärischen Formen abspielt. Es ist ein Kampf um die Macht, seinen Willen, einen Vorteil oder seine Meinung vom Nützlichen oder Gerechten durchzusetzen, und wenn andere Mittel versagen, wird man immer wieder zum letzten greifen, der Gewalt. In der Tierwelt übrigens ganz selbstverständlich. Fressen oder gefressen werden (siehe auch Charles Darwin, hier Seite 15). Das bekommt selbst der „eingefleischteste“ Veganer nicht ignoriert.

**Das Leben  
ist Kampf**

In unserer zivilisierten, vom nackten Existenzkampf weit entfernten Gesellschaft, ist der Kampf, das Töten und das Risiko getötet zu werden, nicht mehr Teil unserer Alltagsrealität. Der „Kampf“ hat sich auf eine andere Ebene verlagert. Aber er ist täglich gegenwärtig. Selbst in den kleinsten Einheiten menschlichen Zusammenlebens werden wir immer wieder und ganz selbstverständlich, mit den unterschiedlichen Interessen, Vorstellungen und Wünschen konfrontiert. Aus unterschiedlichen Meinungen, persönlichen Abneigungen und einfach nur individuellen Unterschieden zwischen z. B. Mitarbeitern, erwachsen Konkurrenz, Rivalität und Eifersucht. Die Angst, zu kurz zu kommen, gipfelt dann im Kampf um den letzten Vanillepudding in der Kantine. Nicht nur im Unternehmen wirken sich solche Konflikte sehr schnell auf die Arbeit aus. Auch in Vereinen und der Familie wirkt sich dann der „Kampf um den letzten Vanillepudding“, die Angst zu kurz zu kommen, oder auch nur in seinen



### Der Autor:

Axel von Peter, geboren 1959 in Hamburg, ist seit über zwanzig Jahren freiberuflicher Trainer und Berater aus Leidenschaft. Nach dem Studium der ev. Theologie und der Sozialwissenschaften, lebte er längere Zeit in den USA. Er ist Experte für Mitarbeiterführung und Konfliktregulierung und begleitet Einzelpersonen bei Veränderungsprozessen. Darüber hinaus hält er Vorträge zu verschiedenen Themen des christlichen Gemeindealltags. Er ist glücklich verheiratet, hat zwei Söhne und lebt in der Lüneburger Heide.

**Kontakt:**

**Training/Seminare • Coaching  
Mediation • Supervision**

Axel von Peter, Lange Worth 6

21376 Garlstorf am Walde  
Telefon 04172 96 11 36  
Fax 04172 96 11 37  
mobil 0171 440 28 46

avp@processing-PEOPLE.de  
www.processing-PEOPLE.

Dieses Buch dürfte Sie auch interessieren:



## Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>1. Comedians sind nicht lustig.</b>	7
Fast ein Vorwort	
<b>2. „Vorsichtig gewählte Worte...“</b>	10
Ein Sender-Empfänger-Modell	
<b>3. Warum ich Gerhard Schröder vermisse.</b>	32
Körpersprache ist alles	
<b>4. Wer sagt das?</b>	42
Soziale Rollen oder die Macht der Vorurteile	
<b>5. Friedemann Schulz von Thun</b>	48
Das geniale Kommunikationsviereck	
<b>6. „Warum macht der das?“</b>	73
Die Transaktionsanalyse	
<b>7. Das große Spielangebot</b>	103
Transaktionen analysieren I.	
<b>8. Das Drama Dreieck</b>	120
Transaktionen analysieren II.	
<b>9. Dawna Markova rettet Ehen</b>	142
Wahrnehmungsmuster	
<b>10. Alles wird gut, wenn Du es willst</b>	156
Zusammenfassung und Ausblick	
<b>Bonusmaterial</b>	159
<b>Musterlösungen</b>	163
<b>Literaturverzeichnis</b>	167

Lesen Sie auch:



9 783981 398314 C19,80 [D] ISBN 978-3-9819385-3-1



## Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Mitarbeiterführung der Generation Y</b>	<b>7</b>
Ein Geleitwort von Dr. Dr. Peter Zeitz	
1. <b>Schritt Führung bedeutet Weisheit</b>	<b>11</b>
Gib mir einen Grund es zu tun	
Der Mythos von der Motivation	
2. <b>Schritt Führung bedeutet Aufrichtigkeit</b>	<b>39</b>
Führungstechniken	
Führungsstile	
3. <b>Schritt Führung bedeutet Wohlwollen</b>	<b>89</b>
Lob und Anerkennung	
Belohnung und Bestrafung	
4. <b>Schritt Führung bedeutet Mut</b>	<b>117</b>
Mut, es zu tun	
Soziologische und psychologische Rollen	
5. <b>Schritt Führung bedeutet Strenge</b>	<b>139</b>
Konflikte - Abmahnungen - und Scheitern	
<b>Fazit: Führen, bitte!</b>	<b>159</b>
<b>Die fünf Schritte</b>	<b>162</b>
<b>Epilog</b>	<b>166</b>
<b>Bonusmaterial/Anhang</b>	<b>168</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>175</b>

# Einfach mal streiten



Wir haben das gesunde Streiten verlernt.

Ob in der Familie, im Verein oder im Betrieb. Selbst in der Politik hat die Auseinandersetzung das Niveau eines Kindergartens erreicht. Alles soll harmonisch sein. Dabei ist das Spektrum der Meinungen und Wünsche und Vorstellungen so breit und vielfältig, wie es Menschen in diesem Lande gibt.

Dieses Buch analysiert humorvoll und anhand vieler Praxisbeispiele, wie Konflikte entstehen, wie sie sich verschärfen und vor allem wie sie reguliert werden können. Wir brauchen eine neue, gesunde Streitkultur.

Lernen wir wieder Streiten, bitte!



9 783981 938555

€19,80 [D] ISBN 978-3-9819385-5-5