

Analysieren Sie Ihre kommunikative Kompetenz und Ihr Verhalten in Konflikten

Denken Sie an Konfliktsituationen in Ihrem Umfeld und beurteilen Sie Ihr eigenes Verhalten: ++ heißt, „stimmt“ oder „das kann ich besonders gut“ oder „das fällt mir besonders leicht“.

	--	-	0	+	++
1. Vor Konflikten an sich habe ich keine Angst; sie gehören zum Leben.					
2. Ich nutze viele Möglichkeiten zur Früherkennung von Konflikten und kann dadurch Eskalationen (Verschlimmerungen) vermeiden.					
3. Ich wäge bewusst ab, welche Verantwortung ich an einem Thema habe oder welche Verantwortung für dessen Lösung ich übernehmen möchte.					
4. Ich kann genau ermessen, mit wie viel Durchsetzungskraft ich meine Interessen verteidige, und dosiere das in Gesprächen entsprechend.					
5. In Gesprächen überlege mir immer genau, was ein erstrebenswertes Ziel ist, was realistischer Weise erreichbar ist und womit alle leben können.					
6. Ich handle nicht vollkommen unüberlegt, aber ich tue in Konflikten durchaus oft intuitiv das Richtige, wie sich später herausstellt.					
7. Ich kann mitfühlen, wie es anderen geht, selbst wenn ich inhaltlich ganz anderer Meinung bin als meine Gesprächspartner.					
8. Meine Mitmenschen sehen mich in Verhandlungen als fairen Gegner, der auch in emotionalen Situationen die Fassung wahrt.					
9. Wenn ich einen Fehler gemacht habe, bemühe ich mich ernsthaft, dadurch entstandene Probleme auch wieder zu beheben, selbst wenn ich dafür anderen gegenüber meinen Fehler eingestehen muss.					
10. Wenn mich jemand ernsthaft um Verzeihung bittet, dann kann ich ihm oder ihr auch vergeben, selbst wenn es noch ein bisschen dauert.					