

## 25 Top-Übungen für Konflikttrainings

Übung	Arbeitsmaterialien	Teilnehmerzahl	Zeitaufwand
<b>Übungen Teil 1: Konfliktmerkmale</b>			
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
<b>Übungen Teil 2: Umgang mit Konflikten</b>			
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