

FINDEN SIE IN 10 MINUTEN HERAUS:

Welcher Konflikttyp sind Sie?

MEHR ÜBER SICH WISSEN
UM BESSER MIT SICH UMZUGEHEN



Welcher Konflikttyp sind Sie?



**Vielen Dank, dass Sie sich den Test runtergeladen haben!
Ich wünsche Ihnen spannende Erkenntnisse!**

Erwischen Sie sich auch öfter dabei, dass Sie in Konfliktsituationen immer gleich reagieren und sich im Nachhinein über Ihre Reaktion ärgern? Das kann an Ihrem „typischen Konfliktverhalten“ liegen. Finden Sie in 10 Minuten mit diesem Test Ihr Konfliktverhalten heraus und gehen Sie zukünftig anders damit um.

Allgemein unterscheiden wir drei Grundmuster des Konfliktverhaltens:

- ❖ Logisch – sachliches Verhalten
- ❖ Emotionales Verhalten
- ❖ Beziehungsorientiertes Verhalten

Jeder Mensch trägt alle drei Verhaltensmuster in sich. Welches stärker hervortritt, wird durch die Persönlichkeit, den Charakter und die Lebenserfahrung des Einzelnen bestimmt. Ebenso Zeit, Ort und Situation sowie momentane Verfassung können mit dazu beitragen, dass eines der Verhaltensmuster stärker zum Ausdruck kommt als sonst.

Finden Sie hier heraus, welcher Konflikttyp Sie sind!

Und so geht's:

Lesen Sie sich Aussage für Aussage durch und entscheiden Sie spontan, ohne viel Nachzudenken: Ja = passt zu mir

Nein = passt nicht zu mir

Danach schauen Sie auf Seite 3, dort können Sie die Aussagen auswerten.

Welcher Konflikttyp sind Sie?



		JA	NEIN
01.	Behalten Sie bei Auseinandersetzungen den Überblick und konzentrieren sich nur auf das Problem?		
02.	Bemühen Sie sich sehr darum, zu allen ein gutes Verhältnis zu haben?		
03.	Fallen Sie anderen während des Gesprächs häufiger ins Wort?		
04.	Fällt es Ihnen schwer, im akuten Konfliktfall Ihre Aussagen noch genau zu steuern?		
05.	Geben Sie bei Konflikten, um des Friedens willen, schneller nach als Sie eigentlich möchten?		
06.	Haben Sie in einem aktuellen Konflikt schnell das Gefühl von den anderen auf Grund Ihrer Haltung nicht mehr gemocht zu werden?		
07.	Ist der Tonfall Ihrer Kommunikation sachlich und nicht laut?		
08.	Ist es Ihnen wichtig, was andere über Sie denken?		
09.	Ist Ihnen eine friedliche Atmosphäre wichtig?		
10.	Lassen Sie sich durch Kommentare aus der Fassung bringen?		
11.	Lassen Sie sich leicht von anderen provozieren?		
12.	Neigen Sie bei aufkommenden Konflikten dazu, innerlich unruhig zu werden?		
13.	Neigen Sie in der aktuellen Situation zu unkontrolliertem Verhalten, wie z. B. mit Hand auf den Tisch zu schlagen?		

Welcher Konflikttyp sind Sie?



		JA	NEIN
14.	Treten Sie bei Streitigkeiten gerne als Vermittler auf?		
15.	Verfolgen Sie auch in der direkten Auseinandersetzung konsequent Ihre Linie?		
16.	Verhalten Sie sich in einem Konflikt sachlich und distanziert?		
17.	Verlieren Sie schneller als andere die Selbstbeherrschung?		
18.	Werden Ihre Handlungen von klar strukturierten Überlegungen gesteuert?		

Kreuzen Sie nun unten jeweils die Nummer an, deren Aussage Sie mit JA beantwortet haben. Im Anschluss zählen Sie die JA's pro Block zusammen. Der Block mit der höchsten JA - Anzahl ist das Verhalten, dass bei Ihnen wahrscheinlich, in einem Konflikt, am meisten zu Tage tritt. Weiter Informationen zu den Verhaltenstypen finden Sie auf den anschließenden Seiten.

Logisch - sachlich

16.	01.	11.	18.	15.	07.	SUMME JA

emotional

17.	04.	10.	12.	03.	13.	SUMME JA

Beziehungsorientiert

09.	05.	02.	08.	06.	14.	SUMME JA



Logisch-sachliches Verhalten

Menschen, die dieses Verhalten in einem Konflikt bewusst wählen, besitzen fast immer auch in den härtesten Auseinandersetzungen noch die Fähigkeit klar und logisch zu denken. Auf diese Weise:

- ❖ behalten sie nur das Problem im Auge
- ❖ sind emotional wesentlich weniger beteiligt
- ❖ lassen sich nicht unter Druck setzen
- ❖ lassen sich nicht zu unbedachten Äußerungen hinreißen.

Obwohl dieses Verhalten sehr problemlösungsorientiert ist, besteht die Gefahr, dass wir nur eingeschränkt wahrnehmen, was um uns herum passiert. Wir verlieren den anderen sprichwörtlich aus den Augen.



Emotionales Verhalten

Menschen, die dieses Verhalten zeigen, sind von Natur aus sehr gefühlsbetont veranlagt. In Konfliktsituationen sind folgende Merkmale zu erkennen:

- ❖ zitternde Hände
- ❖ erhöhte Stimmlage
- ❖ hektisches Atmen
- ❖ Angespannte Mimik

Im Gegensatz zum wohlüberlegenden Logiker kann der emotionale Typ sein Verhalten nicht immer unter Kontrolle halten. Für den emotionsgesteuerten Menschen gilt, dass er seine eigene Person mit den eigenen Zielen, Absichten und Befindlichkeiten in den Mittelpunkt des Konflikts stellt.

Tipp:

Unterbrechen Sie die, für Sie stressige, Situation so bald wie möglich. Achten Sie gezielt auf Ihre Atmung und setzen dann erst den Dialog fort.



Beziehungsorientiertes Verhalten

Personen mit diesem Verhaltensmuster legen ihren Verhaltensschwerpunkt darauf, mit ihrer Umwelt in Harmonie zu leben. Sie ertragen auch nur schwer Konflikte zwischen Dritten. Daher neigen sie dazu, als Vermittler, Friedensstifter oder Schlichter aufzutreten.

Ihr Ziel ist es: immer eine friedliche Einigung herbeizuführen.

Sind sie Unbeteiligte in einem Konflikt, dann eignen sie sich sehr gut für die Rolle als Friedensstifter. Werden diese Menschen allerdings aktiv in einen Konflikt hineingezogen, kann ihnen ihr Wunsch nach Harmonie zum Verhängnis werden. Sowohl der Logiker als auch der Emotionale spüren instinktiv, dass der Beziehungsorientierte an dieser Stelle äußerst verwundbar ist – sie werden diese Schwäche immer zu ihrem eigenen Vorteil nutzen.

Welcher Konflikttyp sind Sie?



RESILIENZ FÜR BERUFSTÄTIGE ELTERN

Resilienz steht für psychische Widerstandsfähigkeit, psychische Robustheit, Ausdauer, Spannkraft, und Zähigkeit. Alles Faktoren die wir als berufstätige Eltern ganz sicher brauchen. Doch in der täglichen Zwickmühle zwischen Job, Kind, Haushalt und Familie verlieren wir diese schon mal. Stärken Sie Ihre Resilienz um Ihren Alltag wieder entspannter und stressfreier zu genießen.

Es gibt heutzutage jede Menge Entspannungstechniken, Methoden und Lehren die uns in die Mitte und/oder zur Ruhe bringen können. Welche die Richtige Methode für Sie ist, können nur Sie selbst herausfinden. Hier schreibe ich über Methoden, mit denen ich in Kontakt gekommen bin und mit denen ich arbeite:

<https://resilienz.kirsch-komm.de/resilienz/entspannungstechniken/>

Durch die vielen Anforderungen an berufstätige Eltern vergessen wir gerne über Terminen, Aufgaben und Hetze das Wichtigste: uns selbst. Und dabei kennen Sie die Grundregel: „Geht es Ihnen gut, dann geht es auch Ihrem Umfeld gut.“ Hier gibt es Tipps, kurze Übungen und Techniken die Ihnen gut tun und Ihre Resilienz stärken! Die können Sie auf dem Weg zur KiTa oder zum Job machen. Oder beim Staubsaugen oder Einkaufen – immer da wo es gerade passt.

<https://resilienz.kirsch-komm.de/resilienz/tipps-und-uebungen/>

Hier können Sie sich für eine monatliche E-Mail eintragen in der ich Ihnen Gratis-Tipps und Übungen zukommen lasse:

<https://resilienz.kirsch-komm.de/lp-anmeldung/>

Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben!
Ihre Anette Kirsch-Krumhaar



Folgen Sie mir auf Facebook:

<https://www.facebook.com/resilienz.kirschkomm/>

Folgen Sie mir auf Pinterest:

<https://de.pinterest.com/kirschkomm/>