



5 Fragen für konstruktive Konflikte

01 Was brauche ich wirklich?

Hinter jeder Position steckt ein Bedürfnis. Diese Frage verschiebt den Fokus von Schuldzuweisung zu echtem Verstehen — bei dir selbst und beim Gegenüber.

02 Was habe ich zu diesem Konflikt beigetragen?

Eigenverantwortung ist keine Schwäche — es ist der direkteste Weg, den Dialog zu öffnen.

03 Was ist mir in dieser Beziehung / Zusammenarbeit langfristig wichtig?

Diese Frage holt beide Seiten aus dem Reaktionsmodus heraus und richtet den Blick hin zur gemeinsamen Zukunft.

04 Wenn dieser Konflikt in 2 Monaten gelöst ist: Was ist anders — und was war entscheidend?

Du verlässt die Problem-Ebene und betrittst den Lösungsraum. Was du dir vorstellst, beginnt zu wirken.

05 Was ist das Beste an diesem Konflikt? Was zeigt er mir — was will ich lernen?

Konflikte sind Wachstumsfelder. Sie zeigen, wo wir uns entwickeln dürfen. Wer das erkennt, gewinnt.