

VDS37 Konfliktanalyse

Name/Vorname:.....

Datum:.....

A Konfliktarten:

Wenn Sie sich entscheiden müssen und nicht können, weil jede der beiden Seiten Ihnen so wichtig ist, dass Sie zugunsten der anderen nicht darauf verzichten wollen, stehen Sie im Konflikt (wenn Sie z.B. von einem Menschen nur Geborgenheit bekommen, wenn Sie auf Selbstbestimmung verzichten, Sie diesen Verzicht aber nicht leisten wollen).

1. Konflikt zwischen was und was? BEDÜRFNISSE

Umkreisen Sie Ihre beiden wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse, danach Ihre beiden wichtigsten Autonomie- oder Selbstbedürfnisse und zuletzt Ihre beiden wichtigsten Homöostasebedürfnisse:

Zugehörigkeitsbedürfnisse	Autonomie- bzw. Selbstbedürfnisse	Homöostasebedürfnisse
Willkommensein, Dazugehören	Selbständigkeit	Eine unängstliche Bezugsperson haben
Geborgenheit	Selbstbestimmung	Eine nicht bedrohliche Bezugsperson haben
Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit	Grenzen gesetzt bekommen	Eine nicht bedrohliche Außenwelt haben
Liebe	Gefördert & gefordert werden	Eine nicht aggressiv machende Bezugsperson
Beachtung, Aufmerksamkeit	Ein Vorbild haben	Gleich starke Eltern haben
Verständnis, Empathie	Intimität, Erotik, Hingabe	Schuldfreiheit
Wertschätzung, Lob, Bewunderung	Ein Gegenüber	Missbrauchsfreiheit

(aus Sulz: Therapiebuch III. München: CIP-Medien 2011)

Folgendes gilt nur für die von Ihnen umkreisten Bedürfnisse:

Ziehen Sie nun eine Linie zwischen dem Bedürfnis der Zugehörigkeitsspalte und demjenigen der Autonomiespalte, die am stärksten in Konflikt miteinander stehen, also z.B. eine Linie von Geborgenheit nach Selbstbestimmung. Ziehen Sie dann eine Linie von dem Homöostasebedürfnis zu dem Zugehörigkeits- oder Autonomiebedürfnis, die am stärksten in Konflikt miteinander stehen, also z.B. von Missbrauchsfreiheit nach Liebe. Insgesamt ziehen Sie also zwei Linien.

Damit haben Sie drei mögliche Konfliktarten definiert, die vielleicht bei Ihnen vorliegen:

1. Zwischen und
(Zugehörigkeitsbedürfnis) (Autonomiebedürfnis)

2. Zwischen und
(Zugehörigkeitsbedürfnis) (Homöostasebedürfnis)

oder:

3. Zwischen und
(Autonomiebedürfnis) (Homöostasebedürfnis)

Mit welcher Person verbinden Sie diese Konflikte?

Welche Situation ist typisch dafür?
.....

2. **Konflikt zwischen was und was? ÄNGSTE**

Umkreisen Sie Ihre beiden wichtigsten Ängste, in jeder Spalte eine:

Zugehörigkeitsängste	Autonomie- bzw. Selbst-ängste
Vernichtungsangst	Kontrollverlustangst (Kontrolle über den anderen verlieren)
Trennungsangst	Kontrollverlustangst (Kontrolle über sich verlieren)
Liebesverlustangst	Angst vor Gegenaggression, wenn ich angreife
	Hingabeangst

(aus Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ . Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien 1996)

Wenn Sie z.B. einerseits Angst vor Trennung haben, deshalb Nähe zu einem Menschen suchen, andererseits aber auch Angst vor zu viel Nähe durch Ihre Hingabe an diesen Menschen haben, stehen Sie im Konflikt.

Folgendes gilt nur für die von Ihnen umkreisten Ängste:

Ziehen Sie nun eine Linie zwischen der Angst der Zugehörigkeitsspalte (links) und derjenigen der Autonomiespalte (rechts), die am stärksten in Konflikt miteinander stehen.

Damit haben Sie eine mögliche Konfliktart definiert, die vielleicht bei Ihnen vorliegt:

4. Zwischen und
(Zugehörigkeitsangst) (Autonomieangst)

Es kann auch ein Konflikt zwischen Ihrer Angst und einem zentralen Bedürfnis (siehe oben) sein:

5. Zwischen und
(Angst) (Bedürfnis)

Mit welcher Person verbinden Sie diese Konflikte?

Welche Situation ist typisch dafür?
.....

3. **Konflikt zwischen was und was?** **WUTTENDENZEN**

Umkreisen Sie Ihre beiden wichtigsten Wuttendenzen:

Zutreffendes ankreuzen	Aus Wut würde ich am liebsten
	1. Vernichten
	2. Trennen
	3. Unkontrolliert wüten
	4. Den anderen in meine Gewalt bringen
	5. Liebesentzug
	6. Mit aller Macht zurückschlagen
	7. Den anderen willenlos und hörig machen

(aus Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ . Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien 1996)

Ich komme mit folgenden **Wuttendenzen** in deutliche Konflikte:

6. Wut-Nr.

Und zwar zwischen dieser Wut und
(meinem zentralen Bedürfnis)

7. Wut-Nr.

Und zwar zwischen dieser Wut und
(meiner zentralen Angst)

Mit welcher Person verbinden Sie diese Konflikte?

Welche Situation ist typisch dafür?
.....

4. Konflikt zwischen was und was? WERTE

Mir ist es sehr wichtig, dass ich als Mensch – so gut ich es eben kann – versuche folgende Werte zu verwirklichen:

Wertebereiche:

- | | |
|---------|---|
| () WF1 | Geistige und emotionale Unabhängigkeit und Mündigkeit |
| () WF2 | Überlegenheit, Leistung |
| () WF3 | Sicherheit, materielle Sicherheit |
| () WF4 | Glauben, Spiritualität |
| () WF5 | Geborgenheit in Familie und Partnerschaft |
| () WF6 | soziale Akzeptanz und Anerkennung |
| () WF7 | etwas erleben und Schönes genießen |

allgemeine Werte:

- () dass Frieden in der Welt ist (49)
 - () dass ich gesund bin (50)
 - () dass ich körperlich fit bin (51)
 - () dass ich mich entsprechend meiner Möglichkeiten und Wünsche entfalten kann (Selbstverwirklichung) (52)
 - () dass ich meinem Leben einen Sinn gebe (53)
 - () dass ich das Gefühl habe, gebraucht zu werden (54)
 - () dass ich tolerant gegenüber Menschen bin, die anders sind (55)
 - () dass ich meine Pflichten gewissenhaft erfülle (56)
 - () dass ich Freude an der Arbeit habe (57)
 - () dass ich Bildung habe (58)
 - () dass ich die Menschen und das Leben verstehe (Weisheit) (59)
- (detaillierter siehe VDS33 Werteanalyse, der die Numerierungen entnommen sind)

Ich kann zwischen zwei Werten in Konflikt geraten, z.B. zwischen Überlegenheit und Hilfsbereitschaft. Ich kann zwischen einem Wert (z.B. Treue) und einem Bedürfnis (z.B. Erotik, Hingabe) in Konflikt geraten.

Ich komme mit folgenden **Werten** in deutliche Konflikte:

8. Wert-Nr. und Wert-Nr.
 9. Wert-Nr. und
 (meinem zentralen Bedürfnis)
 10. Wert-Nr. und
 (meiner zentralen Angst)
 11. Wert-Nr. und
 (meiner zentralen Wut)

Mit welcher Person verbinden Sie diese Konflikte?

Welche Situation ist typisch dafür?

5. Konflikt zwischen was und was?**INNERE NORMEN****a) Meine persönlichen 10 Gebote:**

1. Du sollst
2. Du sollst
3. Du sollst
4. Du sollst
5. Du sollst
6. Du sollst
7. Du sollst
8. Du sollst
9. Du sollst
10. Du sollst

b) Meine persönlichen 10 Verbote:

1. Du sollst NICHT
2. Du sollst NICHT
3. Du sollst NICHT
4. Du sollst NICHT
5. Du sollst NICHT
6. Du sollst NICHT
7. Du sollst NICHT
8. Du sollst NICHT
9. Du sollst NICHT
10. Du sollst NICHT

(a) und (b) überlappen sich normalerweise nur teilweise

In Konflikt kann ich geraten sowohl zwischen zwei Normen, z.B. nicht lügen und hilfsbereit sein, wenn eine Lüge die einzige Möglichkeit ist, hilfsbereit zu sein. Meist stehe ich aber in Konflikt zwischen einer Norm (z.B. nicht lügen) und einem Bedürfnis (z.B. nach Beachtung) oder zwischen einer Norm (andere nicht verletzen) und meiner Wut (z.B. angreifen).

Ich komme mit folgenden **Normen** in deutliche Konflikte:

12. Norm-Nr. und Norm-Nr.
13. Norm-Nr. und
(zentrales Bedürfnis)
14. Norm-Nr. und
(zentrale Angst)
15. Norm-Nr. und
(zentrale Wut)
16. Norm-Nr. und
(zentraler Wert)

Mit welcher Person verbinden Sie diese Konflikte?

Welche Situation ist typisch dafür?
.....

6. Konflikt zwischen was und was? SOZIALE UMWELT

Meine wichtigen Bezugspersonen erwarten von mir folgendes Verhalten, zu dem ich von mir aus nicht oder nicht in dem Ausmaß neigen würde, und das ich ihnen zuliebe oder aus Angst vor ihren Reaktionen oder um keine Schuldgefühle ihnen gegenüber haben zu müssen, zeige:

Bezugsperson	erwartet von mir folgendes Verhalten	Unangenehme Folge, falls ich es nicht tue

Ich kann in Konflikt sein zwischen meinem Bedürfnis und den Erwartungen meiner wichtigen Bezugspersonen geraten. Wenn z.B. meine Eltern erwarten, dass ich mich um sie kümmere, während ich meine wenige Freizeit meiner Erholung und Abwechslung widmen möchte.

Ein solcher „**äußerer**“ **Konflikt** (zwischen mir und der Außenwelt) besteht nur dann, wenn ich ohne schlechtes Gewissen meinen Hobbys nachgehen würde, sobald meine Eltern die Pflichtbesuche nicht mehr ausgesprochen oder unausgesprochen verlangen würden.

Es handelt sich aber stattdessen um einen der obigen „**inneren**“ **Konflikte** (zwischen zwei Seiten in mir), wenn - ohne dass meine Eltern dies von mir verlangen - mein schlechtes Gewissen gegenüber meinen Eltern oder meine innere Überzeugung mich davon abhalten würde, meinen geliebten Hobbys nachzugehen.

Ich komme also mit folgenden **Erwartungen meiner sozialen Umwelt** in deutliche Konflikte:

17. Erwartung anderer und
(meinem Bedürfnis)
18. Erwartung anderer und
(meiner Angst)
19. Erwartung anderer und
(meiner Wut)
20. Erwartung anderer und
(meinem Wert)
21. Erwartung anderer und
(meiner Norm)
22. Erwartung anderer und
(Erwartung weiterer Personen)

Zusammenfassung Teil A:

Übersicht über die vorliegenden Konflikte

Zwischen

1. Zugehörigkeitsbedürfnis (.....) und Autonomiebedürfnis (.....)
2. Zugehörigkeitsbedürfnis (.....) und Homöostasebedürfnis (.....)
3. Autonomiebedürfnis (.....) und Homöostasebedürfnis (.....)
4. Zugehörigkeitsangst (.....) und Autonomieangst (.....)
5. zentraler Angst (.....) und zentralem Bedürfnis (.....)
6. zentraler Wut (.....) und zentralem Bedürfnis (.....)
7. zentraler Wut (.....) und zentraler Angst (.....)
8. Wert (.....) und Wert (.....)
9. Wert (.....) und zentralem Bedürfnis (.....)
10. Wert (.....) und zentraler Angst (.....)
11. Wert (.....) und zentraler Wut (.....)
12. Norm (.....) und Norm (.....)
13. Norm (.....) und zentralem Bedürfnis (.....)
14. Norm (.....) und zentraler Angst (.....)
15. Norm (.....) und zentraler Wut (.....)
16. Norm (.....) und Wert (.....)
17. Erwartung anderer (.....) und zentralem Bedürfnis (.....)
18. Erwartung anderer (.....) und zentraler Angst (.....)
19. Erwartung anderer (.....) und zentraler Wut (.....)
20. Erwartung anderer (.....) und Wert (.....)
21. Erwartung anderer (.....) und Norm (.....)
22. Erwartung anderer (.....) und Erwartung weiterer Personen
(.....)

Die 3 zentralsten Konflikte sind (Auswertung mit Hilfe des Therapeuten):

1. Der Konflikt zwischen und

in der Beziehung zu welchen Personen?

Typische Beispielsituation:

.....
.....
.....

Dieser Konflikt ist

() bewusst () unbewusst

2. Der Konflikt zwischen und

in der Beziehung zu welchen Personen?

Typische Beispielsituation:

.....
.....
.....

Dieser Konflikt ist

() bewusst () unbewusst

3. Der Konflikt zwischen und

in der Beziehung zu welchen Personen?

Typische Beispielsituation:

.....
.....
.....

Dieser Konflikt ist

() bewusst () unbewusst

Falls der Konflikt unbewusst ist:

Planung emotionsaktivierender Interventionen, um ein Bewusstsein für den Konflikt herzustellen:

Zu 1:

Zu 2:

Zu 3:

B Welche Arten des Umgangs mit Konflikten liegen vor?

Fremdratingversion - mit Hilfe des Therapeuten einschätzen

- () 1. Sich bewusst auf eine Seite schlagen und die Nachteile in Kauf nehmen, welche?
- () 2. Immer wieder einen Anlauf nehmen, nachdem die Lösung beim letzten Mal nicht gelang, welchen?
- () 3. In der Mitte zwischen beiden Lösungswegen stecken bleiben und darunter leiden, welchen?
- () 4. Fehlende Wahrnehmung einer eigenen Wunschseite, welcher?
- () 5. Verleugnen eines Sachverhalts oder Erlebens, welches?
- () 6. Ideologische Ablehnung der eigenen Wunschseite, welcher?
- () 7. Abwerten der Bedeutung der Wunscherfüllung, welche?
- () 8. Nachträgliches rationalisierendes Zurechtbiegen einer inakzeptablen Entscheidung, welcher?
- () 9. Oszillieren zwischen beiden Polen, d.h. zwischen und
- () 10. Aufbauschen der Bedrohung durch die eine Seite, welche?
- () 11. Kontraphobisches Ignorieren der Bedrohung der einen Seite, welche?
- () 12. Wenden eines auf die Bezugsperson gerichteten Impulses gegen sich selbst, welcher?
- () 13. Genau das Gegenteil dessen tun, was der primäre Impuls intendierte, was?
- () 14. Den Wunsch/Impuls nicht bei sich wahrnehmen, sondern ihn auf die Bezugsperson projizieren, welchen?
- () 15. Das zu der Situation oder dem Wunsch gehörende Gefühl nicht wahrnehmen, so dass es das Verhalten nicht beeinflussen kann, welches?
- () 16. Delegation des Auslebens der einen Seite an eine Bezugsperson, welche Seite an wen?
- () 17. Zu einem Zeitpunkt darf nur eine, z.B. die wünschenswerte Seite ins Bewusstsein, zu einem anderen Zeitpunkt nur die andere, z.B. die gehaßte oder die gefürchtete Seite, so dass ein Teil des Ganzen jeweils abgespalten wird und Ambivalenzfreiheit entsteht, welche?
- () 18. Die Bezugsperson wird zu einem Verhalten verleitet, das bestätigt, dass der Konflikt nicht lösbar ist, welches?
- () 19. Aus dem Feld gehen durch Hinwenden zu einem konfliktfreien Ersatzwunsch, welchem?
- () 20. Durch völliges Eingehen auf die Wünsche des Gegenübers, welche?
- () 21. Durch völliges Ignorieren des Konflikthaften der Situation, auf welche Weise?
- () 22. Weitere Variante des Umgangs mit Konflikten:

Zusammenfassung Teil B: Welche 3 Arten des Umgangs mit Konflikten sind die bevorzugten/dominierenden?

1.
2.
3.

Heute: Was sind die drei häufigsten Reaktionen Ihrer wichtigen Bezugspersonen?

Auf Nr. ... Wer?

Auf Nr. ... Wer?

Auf Nr. ... Wer?

In Ihrer Kindheit: Was waren die beiden häufigsten Reaktionen Ihrer Mutter?

Auf Nr. ...

Auf Nr. ...

In Ihrer Kindheit: Was waren die beiden häufigsten Reaktionen Ihres Vaters?

Auf Nr. ...

Auf Nr. ...

Und so reagierte ich wiederum auf deren Reaktion bzw. **so ging die betreffende Situation dann aus:**

.....

.....

.....

Auswertung Teil A und B:

Wichtigste Konflikte	Mein Umgang damit:	Reaktion anderer darauf:	So ging die Situation aus:
1.			
2.			
3.			

Problem bzw. konflikthaft ist:

.....
.....

Ziel ist eine Veränderung in folgendem Sinne:

.....

Hierfür wird der Einsatz folgender Interventionen geplant:

.....

Ressourcen aus dem Konfliktbereich sind:

.....

Diese werden für die Therapie gezielt so eingesetzt:

.....

In der **Therapiebeziehung** / therapeut. Interaktion wird darauf geachtet, dass der Patient oft korrigierende Erfahrungen im Umgang mit Konflikten macht, indem der Therapeut folgendes sagt/macht:

.....
.....

Die praktische Therapiearbeit kann z.B. mit dem Praxismanual zur Veränderung des Erlebens und Verhaltens (S. Sulz, CIP-Medien 2009) durchgeführt werden