

Abbildung 1: „Am Anfang war die Kränkung ... kein Streit, kaum ein Konflikt, dafür Krisen, die auf die Kränkung zurückzuführen sind. Kränkungen sind wie Schatten, die die Leichtigkeit des Seins mit Schwermut bedecken. Die Kränkung kann zum Angriff auf den Kern der Persönlichkeit werden und das Selbst und seine Werte nachhaltig erschüttern.“

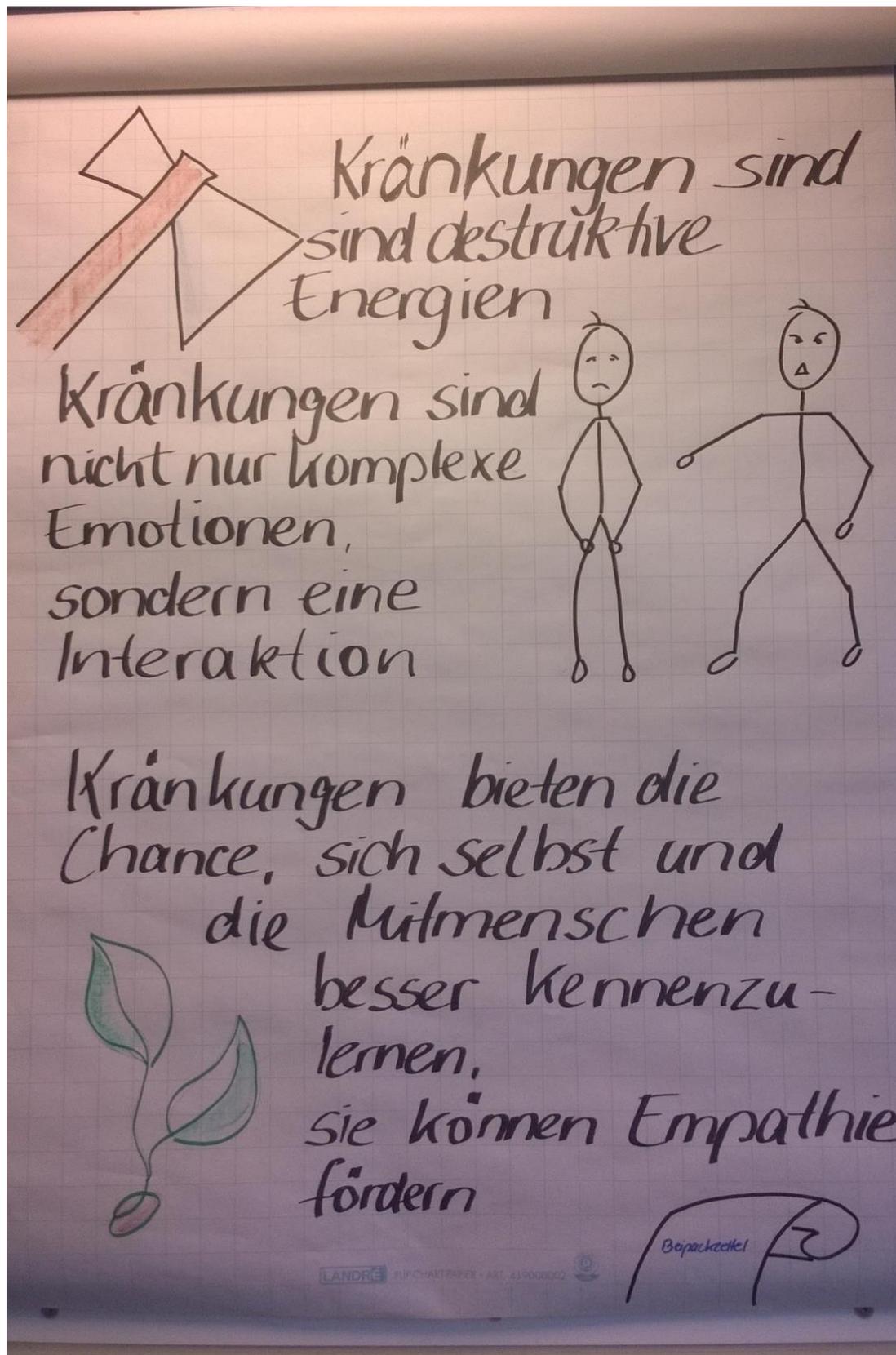


Abbildung 2: Kränkungen sind destruktive Energien, komplexe Emotionen, Folgen einer Interaktion. Kränkungen zu verstehen bietet die Chance sich selbst und die Mitmenschen besser kennenzulernen.

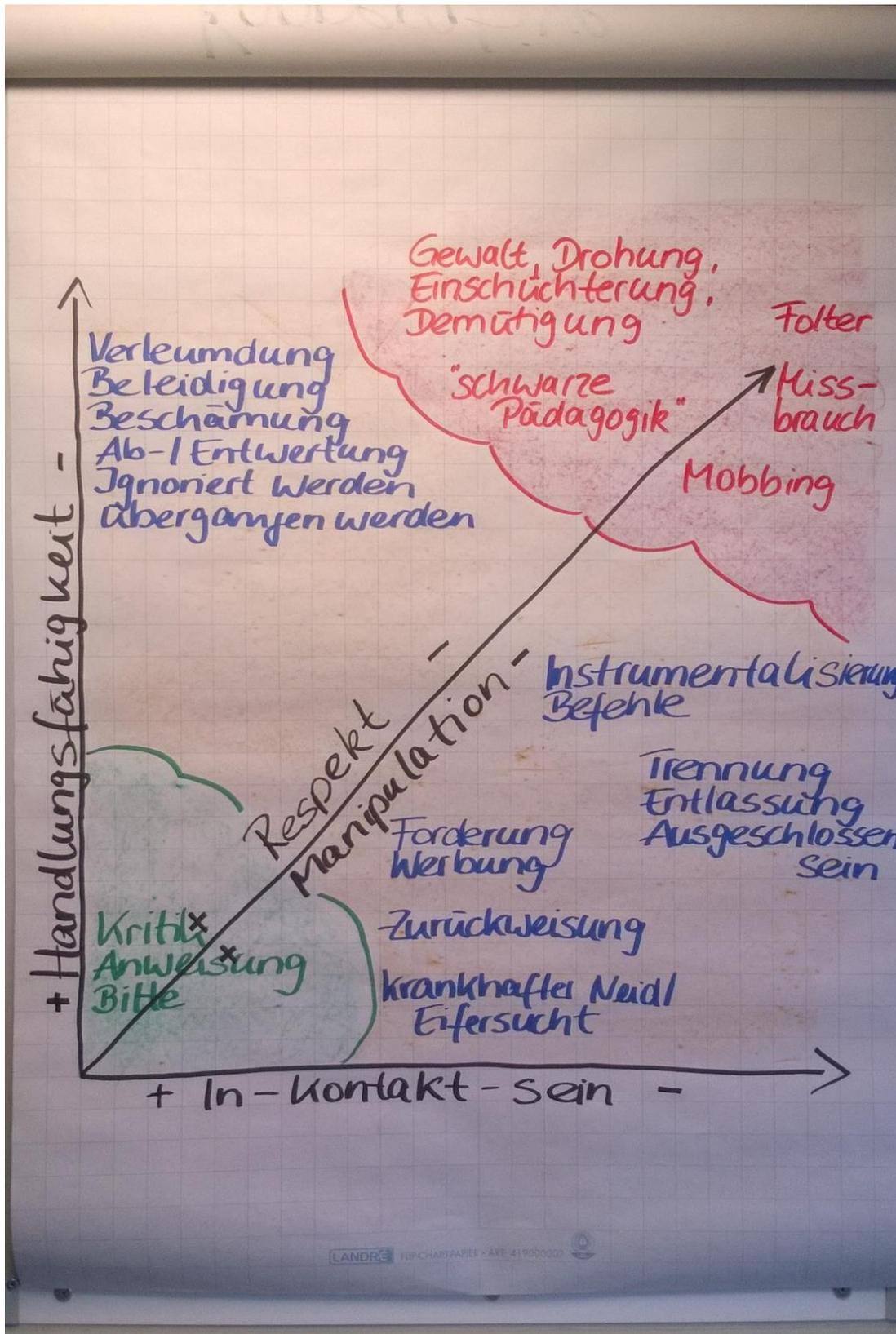


Abbildung 3: Kränkungs-geschehen sind abhängig von der verbleibenden Handlungsfähigkeit des Kränkungs-empfängers, dem Respekt und der Manipulations-Absicht durch den Kränkungs-Sender sowie der Möglichkeit des In-Kontakt-Seins oder Bleibens der an der Interaktion Beteiligten

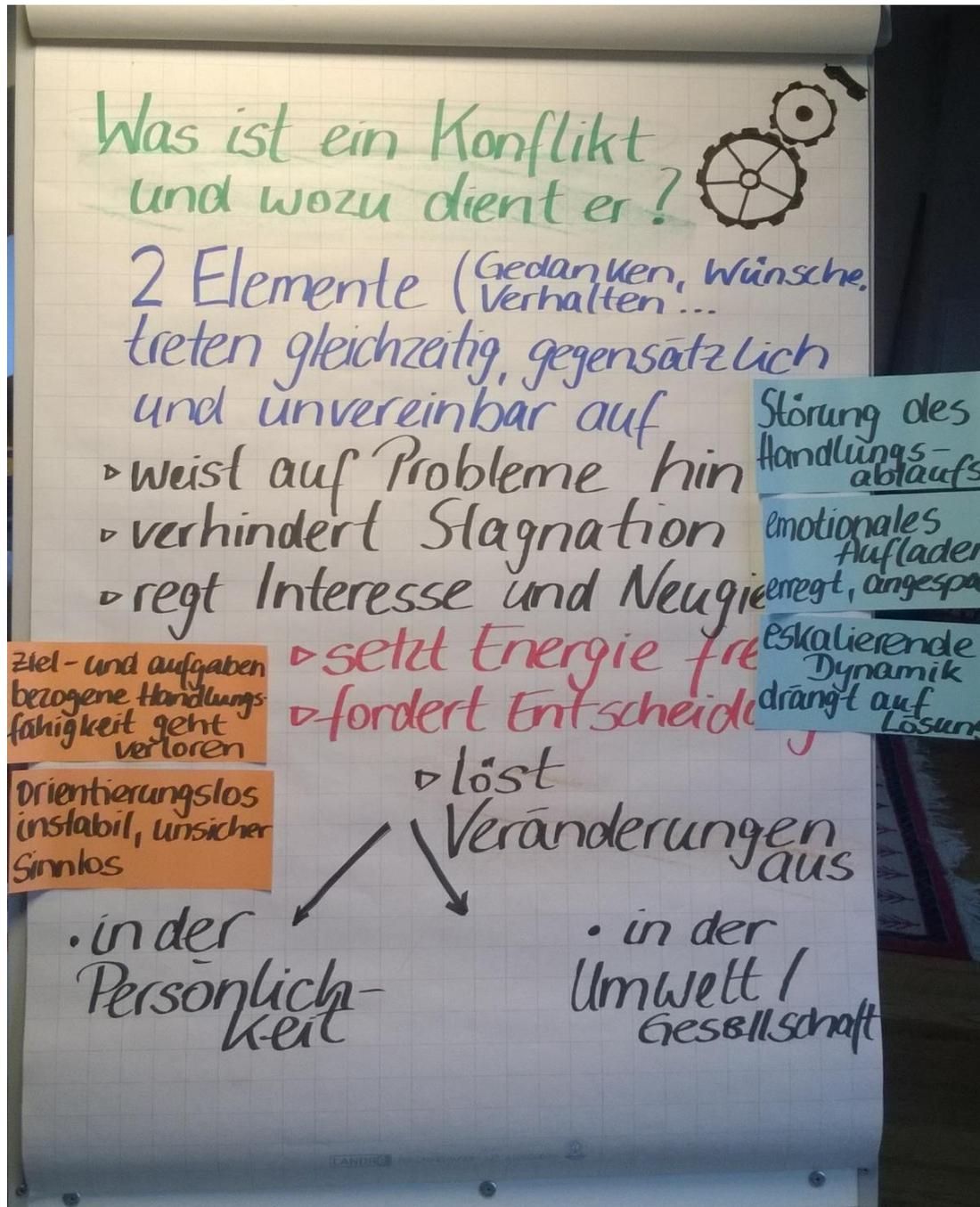


Abbildung 4: Was ist ein Konflikt und wozu dient er? Ein Konflikt ist ein energiereicher Prozess, der durch negative Energien wie Kränkungen einen verhängnisvollen Lauf nimmt. Sachkonflikte treten dabei schnell in den Hintergrund.

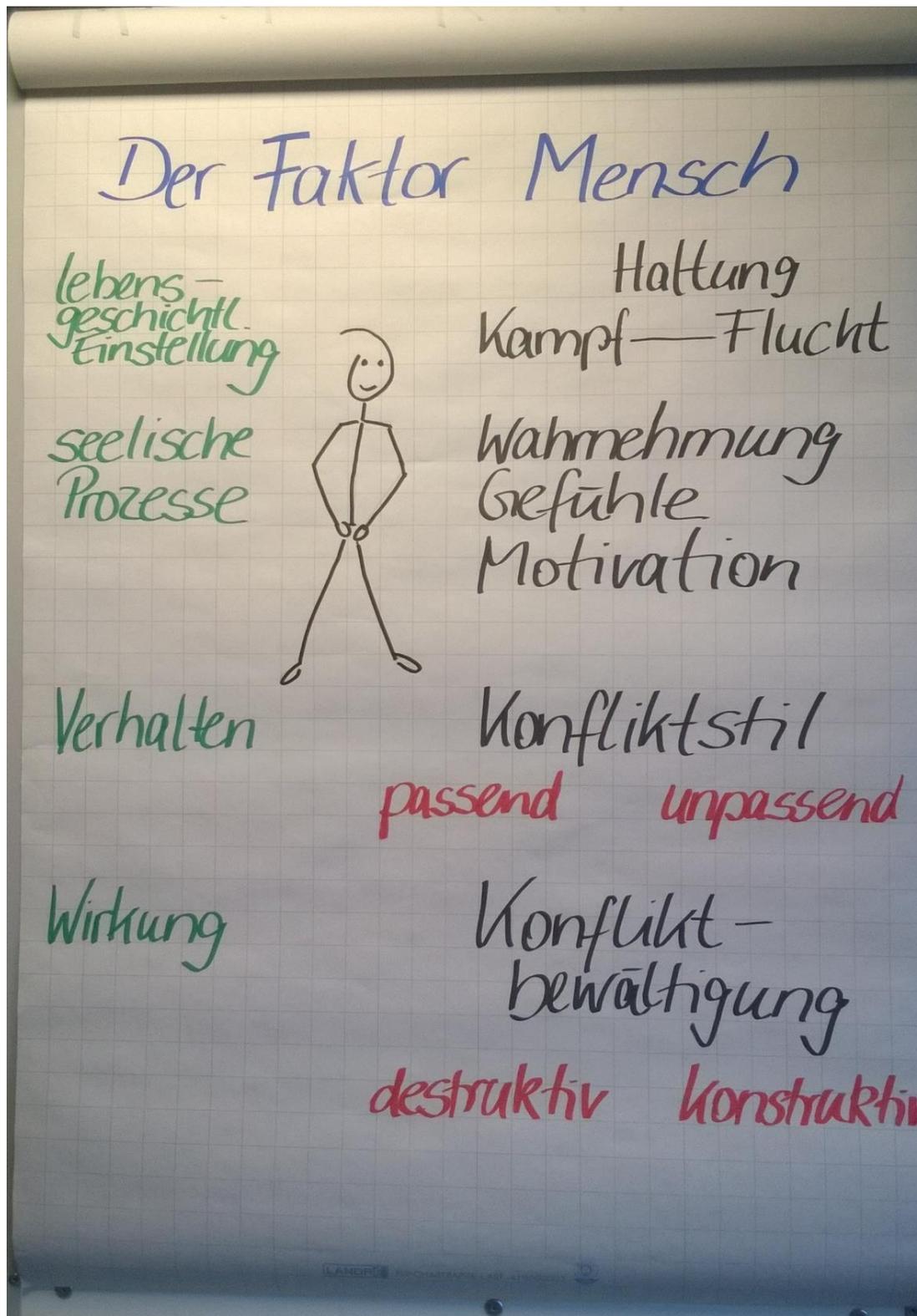


Abbildung 5: Entscheidend für den Konfliktverlauf ist der „Faktor Mensch“. Die lebensgeschichtlich geprägten Einstellungen und seelischen Prozesse eines Menschen bestimmen sein Verhalten und erzielen eine Wirkung im Konfliktverlauf und in der Konfliktbewältigung.

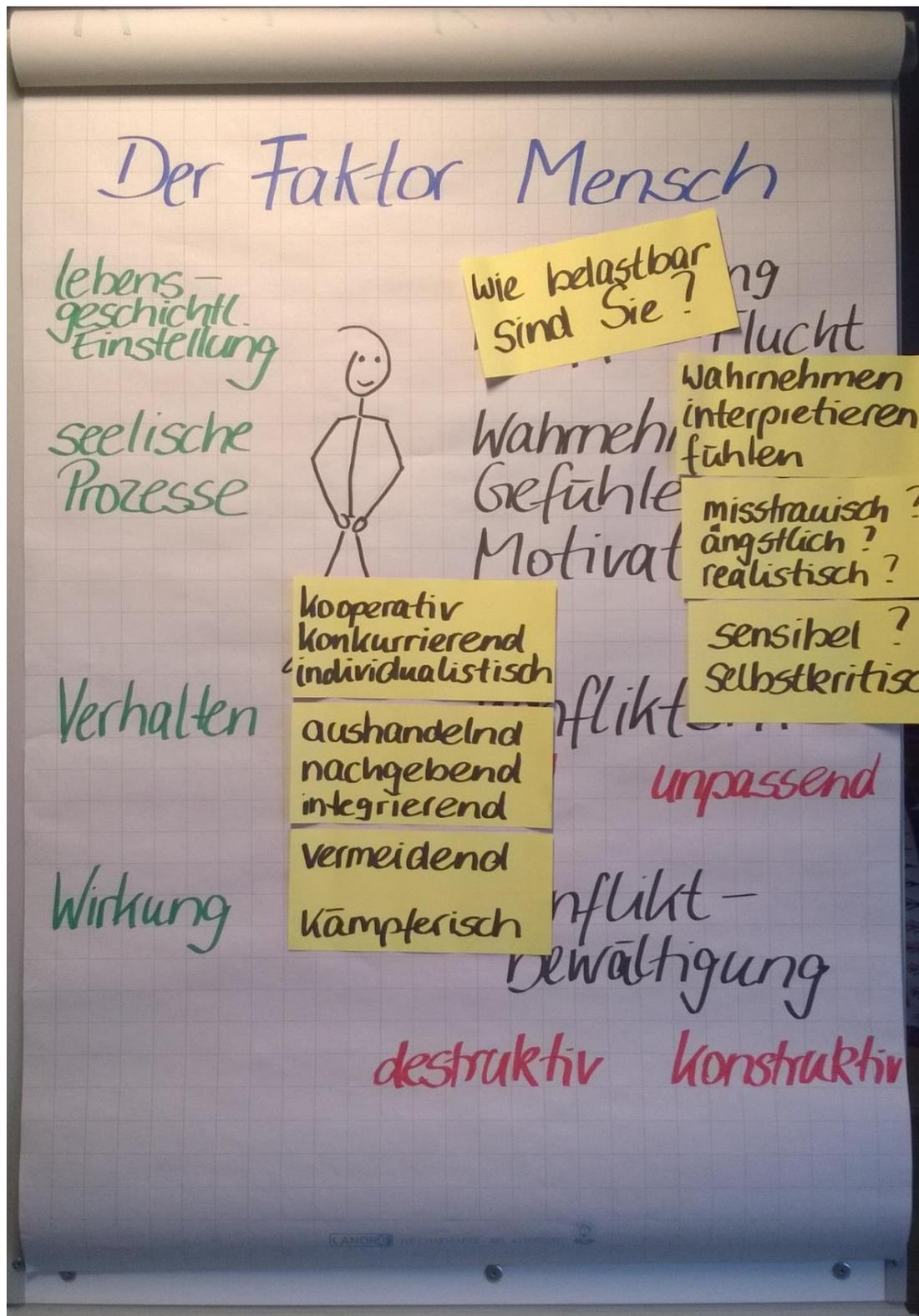


Abbildung 6: Das Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen kann einem sehr weiterhelfen. Und nicht jede(r) ist für jede Aufgabe der/die Richtige.

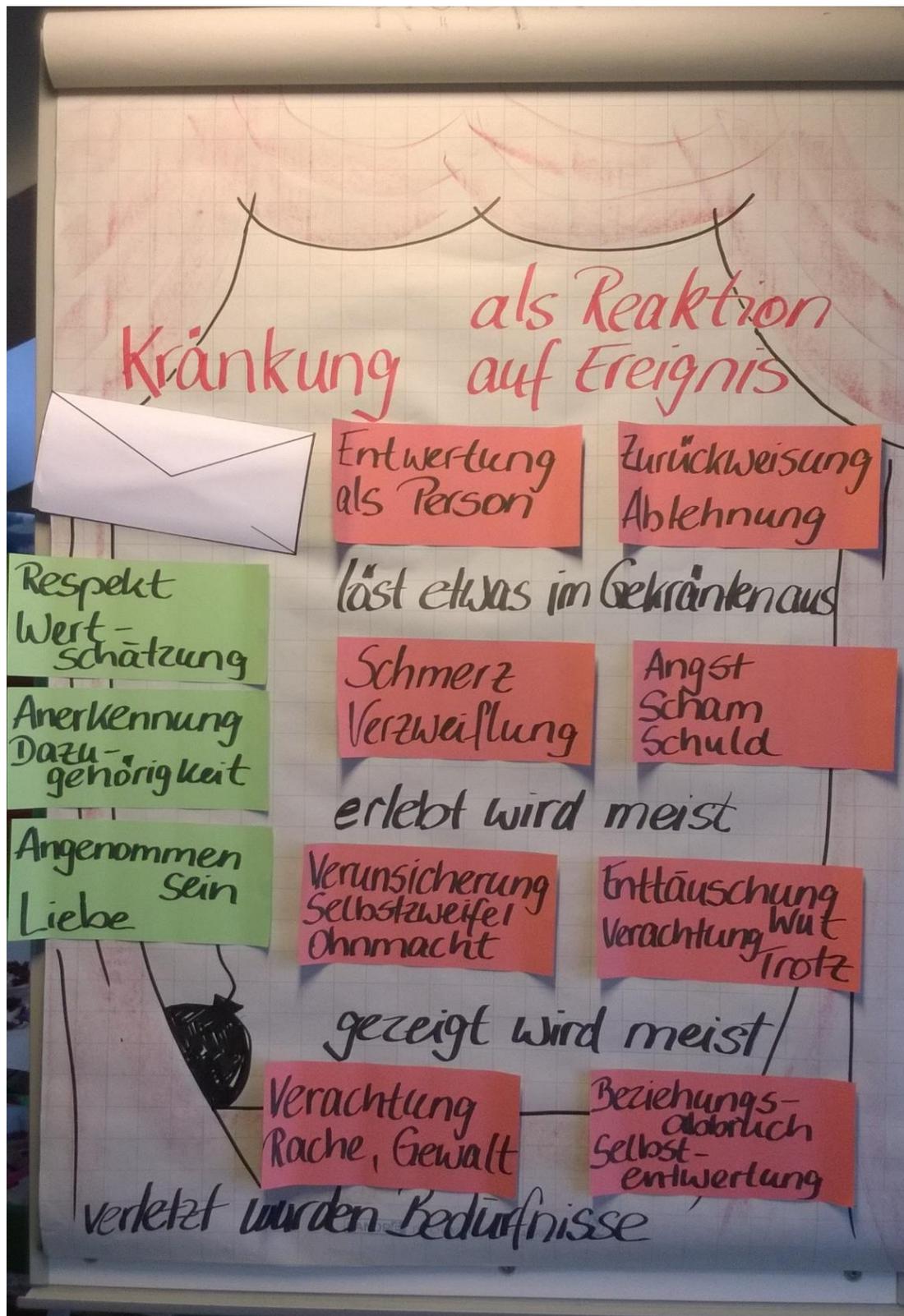


Abbildung 7: Kränkung ist eine Reaktion auf ein Ereignis: ein Kränkender (Kränkungs-Sender) sendet eine Botschaft (die Kränkung) an einen Gekränkten (Kränkungs-Empfänger). Über den Inhalt der Botschaft entscheidet immer der Empfänger.

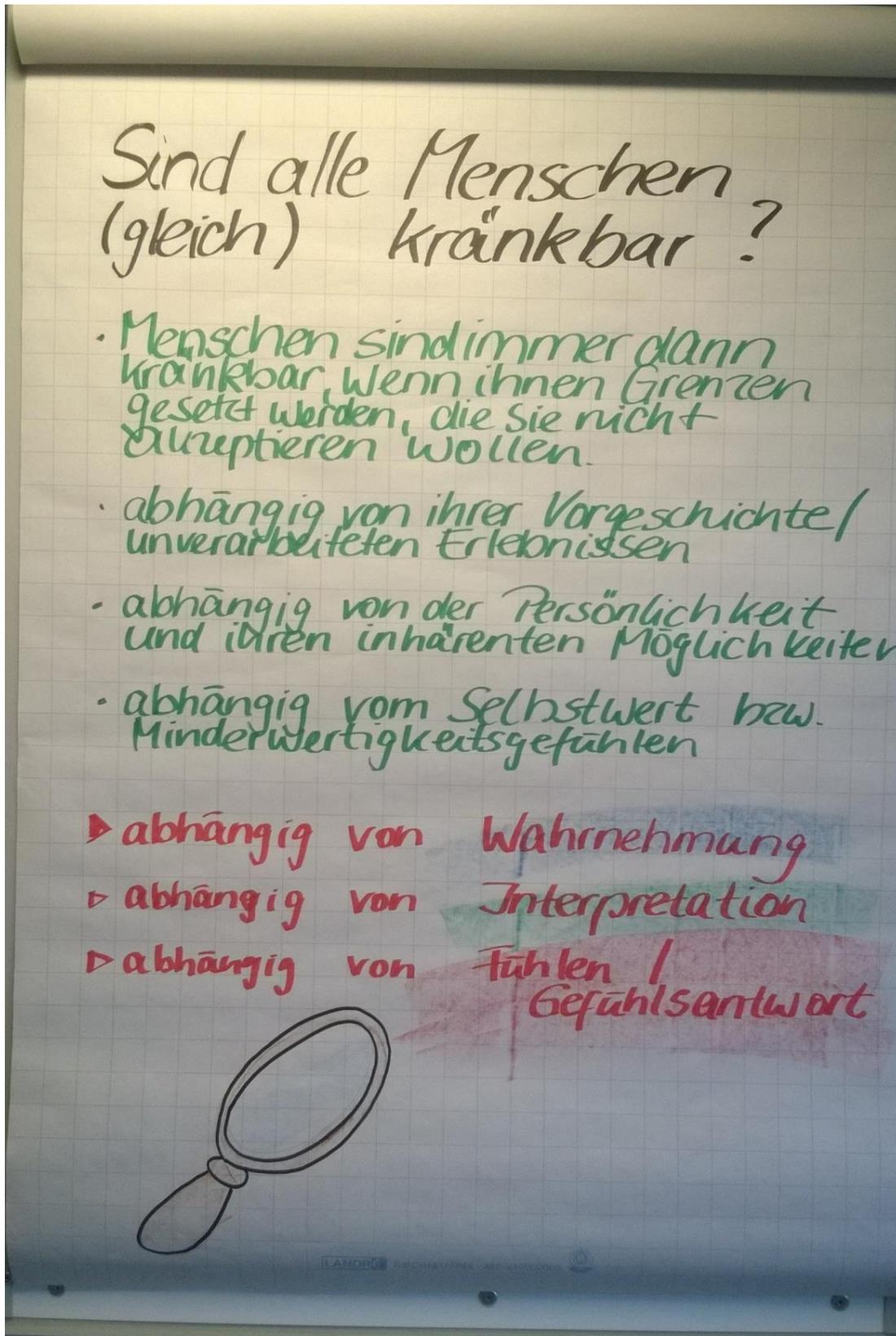


Abbildung 8: Menschen sind immer dann kränkbar, wenn ihnen Grenzen gesetzt werden, die sie nicht akzeptieren wollen. Die Wahrnehmung und die Interpretation eines Kränkungsgeschehens bestimmen das Fühlen und die Gefühlsantwort des Gekränkten.



Abbildung 9: Das Nachrichten-Quadrat: Jede Nachricht hat vier Seiten. Sowohl Sender als auch Empfänger bevorzugen bestimmte Nachrichten-Ebenen.

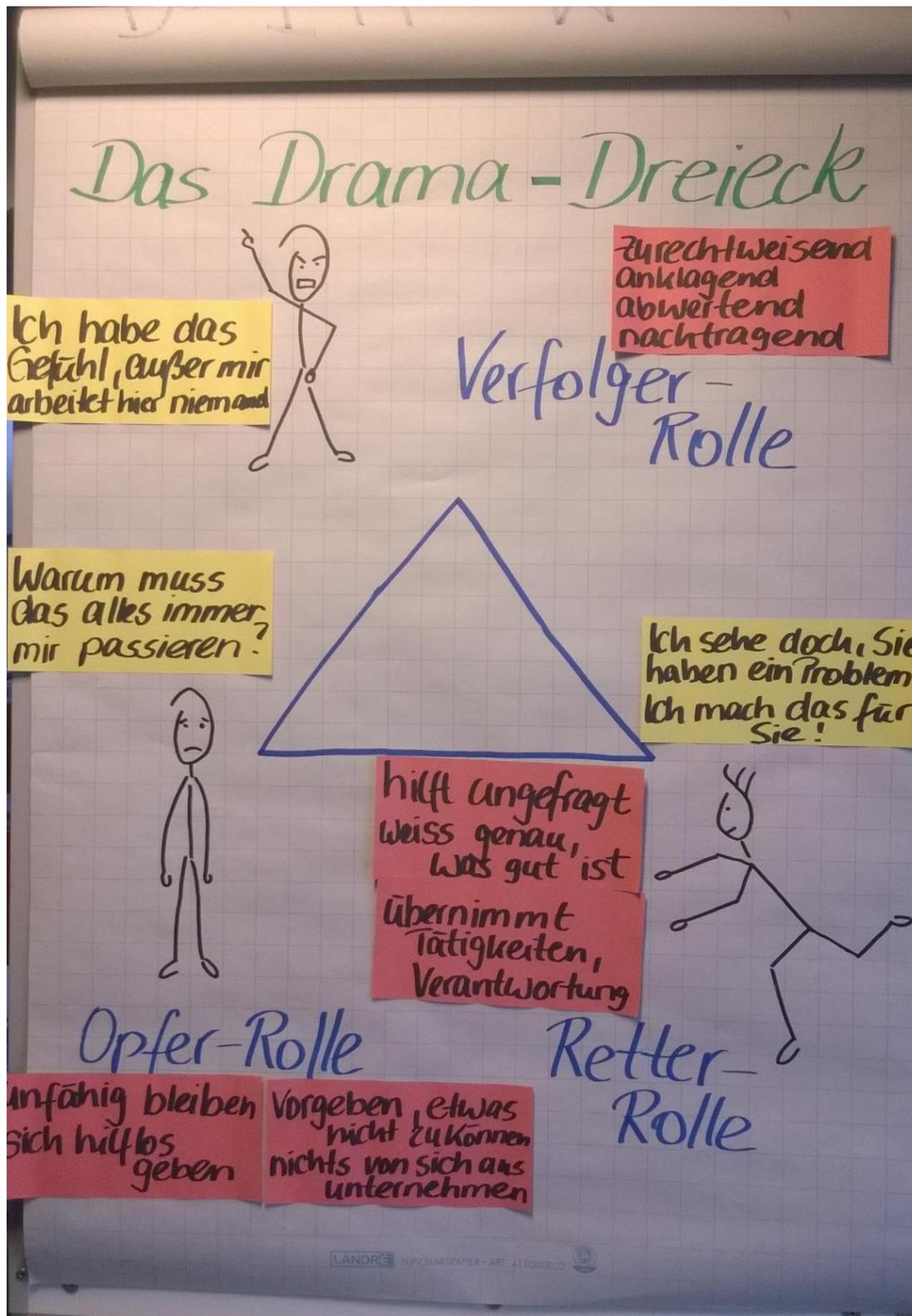


Abbildung 10: Das Drama-Dreieck – manchmal findet man sich in einem Spiel in der Täter-, Retter- oder Opfer-Rolle wieder. Steigen Sie aus diesem Spiel aus, denn es wird mindestens einen Verlierer geben und er/sie wird gekränkt sein.

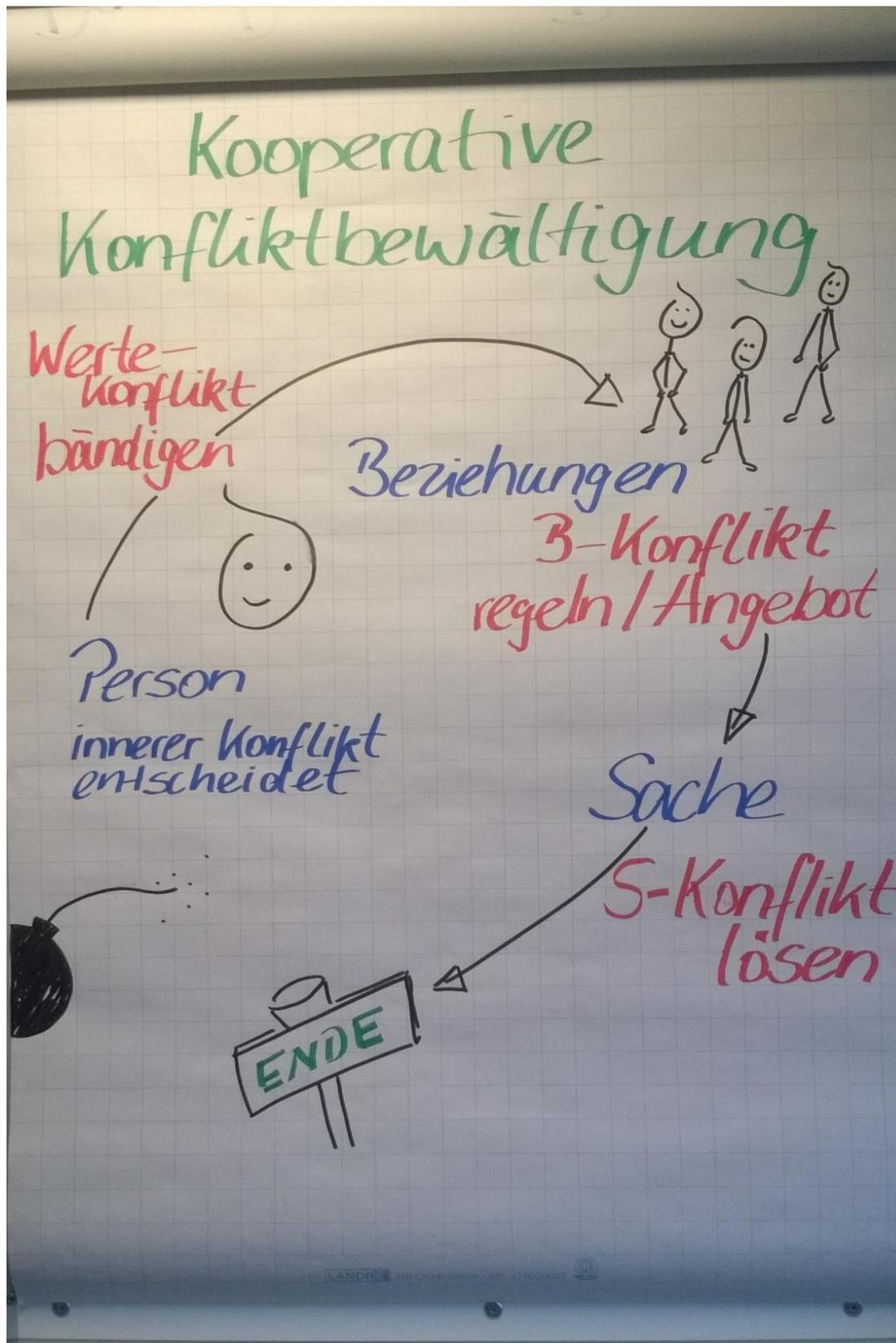


Abbildung 11: Kooperative Konfliktbewältigung: Bevor ein Sachkonflikt gelöst werden kann, muss der innere Konflikt in der Person und der Beziehungskonflikt geklärt sein.



Abbildung 12: Kooperative Konfliktbewältigung: Lösungswege für die intrapersonale und interpersonale Konfliktbewältigung.

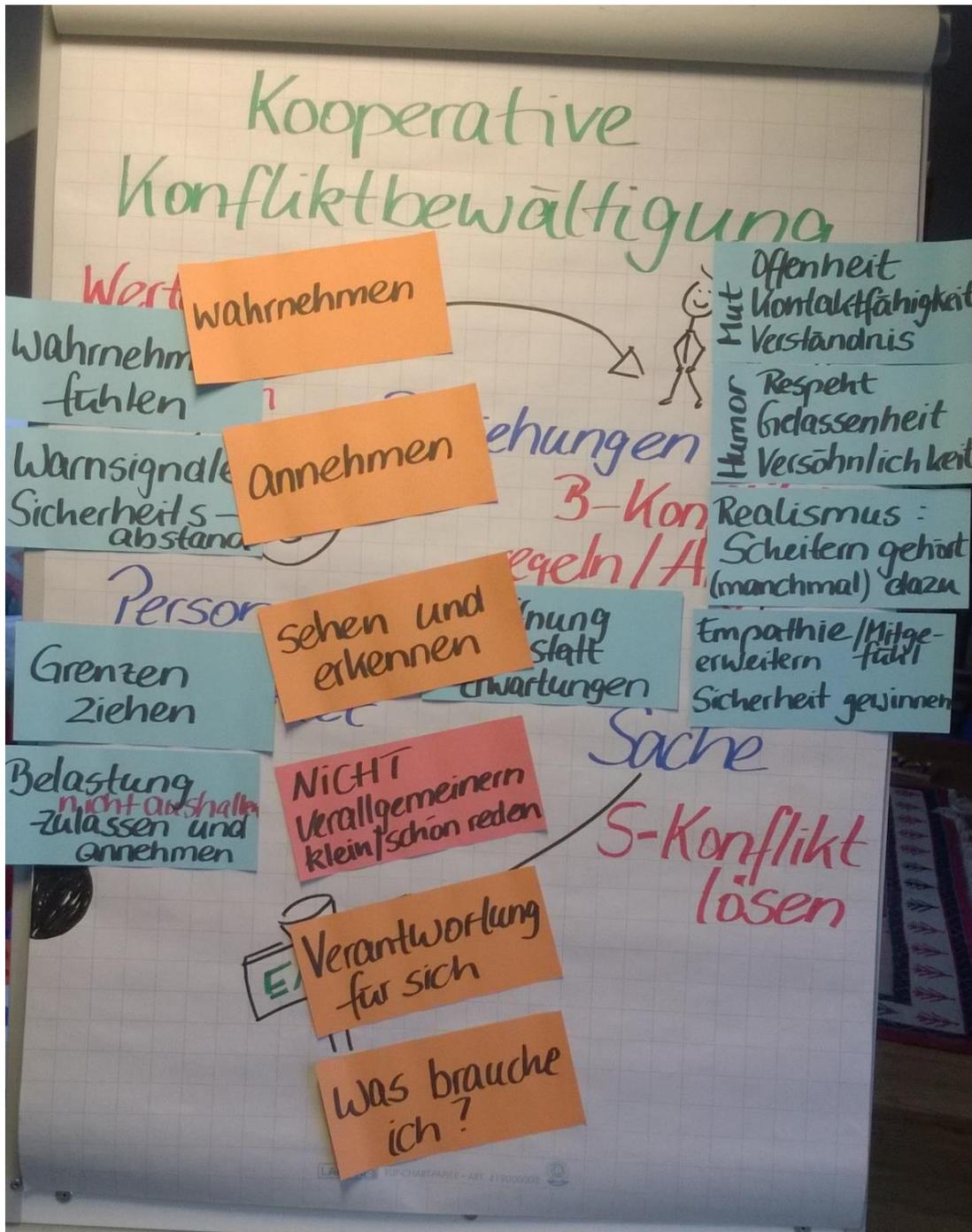


Abbildung 13: Kooperative Konfliktbewältigung 3: Wahrnehmen – annehmen – sehen und erkennen  
Kooperative Konfliktbewältigung– Verantwortung für sich selbst übernehmen: was brauche ich?  
Nicht verallgemeinern, klein oder schönreden!

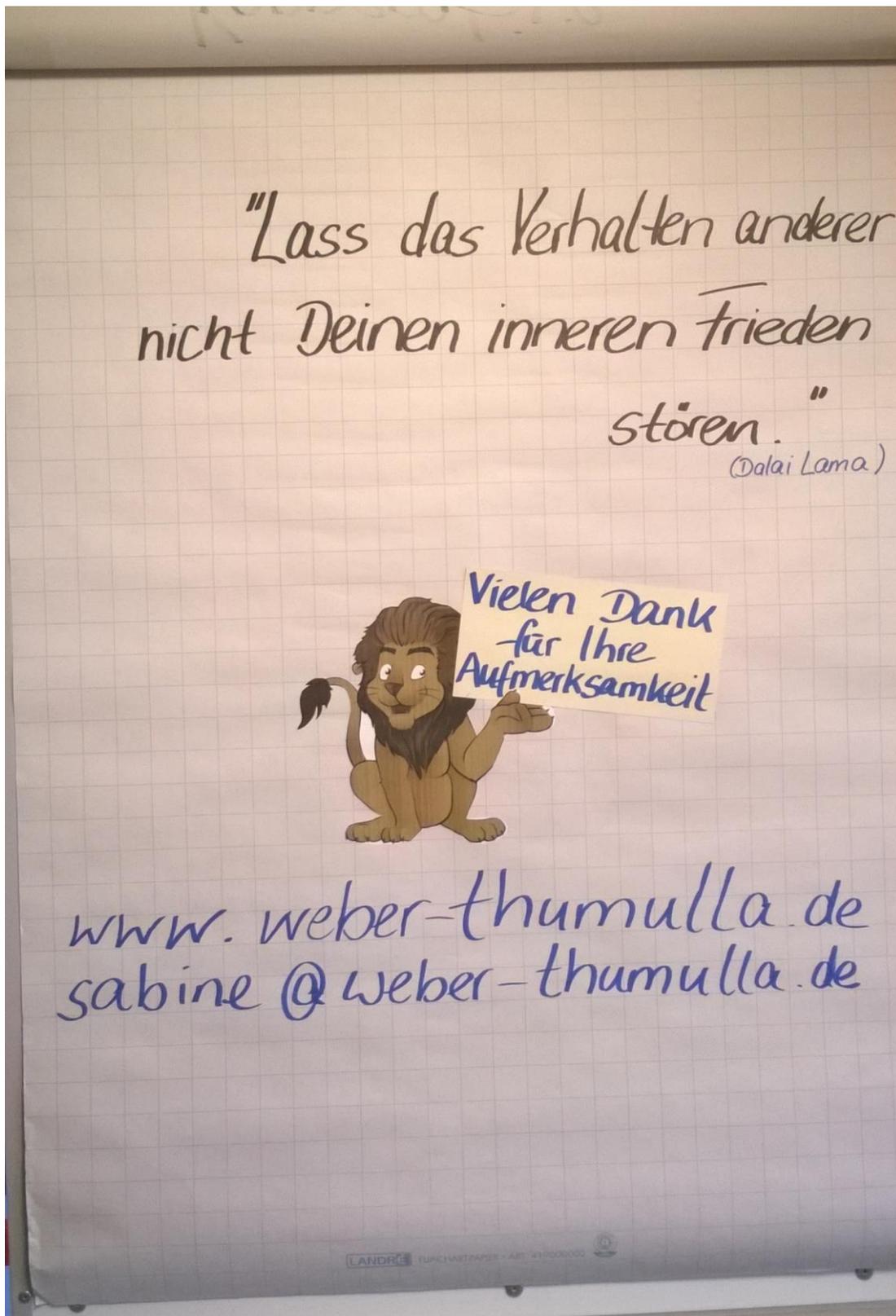


Abbildung 14: „Lass das Verhalten andere nicht Deinen inneren Frieden stören.“