

Jenseits von richtig und falsch ist ein Ort. Dort treffen wir uns. (Rumi)

INFORMATIONEN ZU MEDIATION UND KONFLIKTCOACHING

Wenn Menschen aufeinander treffen, entstehen immer wieder einmal Konflikte - sei es im Beruf, in der Familie oder unter Freunden. Konflikte sind also nichts Ungewöhnliches, und sie gehören zum Leben. Viele kleinere Streitigkeiten lassen sich leicht beilegen. Manche Konflikte ziehen sich jedoch zu schwer lösbaren und belastenden Knoten zusammen. Wenn ein Konflikt derart festgefahren ist, kann eine Mediation hilfreich sein, um die Parteien darin zu unterstützen, ihren Weg aus dem Knäuel heraus zu finden.

WAS IST MEDIATION?

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur konstruktiven Beilegung von Konflikten und beruht auf Freiwilligkeit, Vertraulichkeit und Selbstbestimmtheit. Mediation ist ein erprobtes Verfahren, um außergerichtlich eine Einigung zu erzielen - dabei ist sie meist schneller und kostengünstiger als ein Gerichtsprozess. Die Konfliktparteien bleiben in ihrer Handlungsfähigkeit und erarbeiten selber Lösungsvorschläge, die langfristig tragen.

Die Inhalte und die Entscheidung über die Fortsetzung und den Ausgang des Verfahrens liegen in den Händen der Konfliktparteien: Ihre Bedürfnisse und Interessen stehen im Mittelpunkt der Mediation und bilden die Grundlage für den Lösungsprozess. Die Mediatorin steht den Parteien allparteilich und unabhängig gegenüber. Sie unterstützt die Parteien darin, eine für alle Beteiligten tragbare und zukunftsfähige Lösung zu finden. Das Ziel ist eine schriftliche Vereinbarung, die bei Bedarf rechtskräftig fixiert werden kann.

STRUKTUR EINER MEDIATION (nach dem 5-Phasen-Modell)

1. Der Ablauf und die Regeln der Mediation werden erklärt und in einem Mediationsvertrag festgehalten. Die Regeln können je nach Wunsch der Beteiligten variieren.
2. Beide Parteien teilen ihre Themen und Sichtweisen mit. Falls nötig, kann dies auch in Einzelgesprächen erfolgen. Im gemeinsamen Gespräch sorgt die Mediatorin dafür, dass alle Beteiligten gleichermaßen zu Wort kommen. Sie hält die Standpunkte schriftlich fest.
3. Die Hintergründe des Konfliktes werden beleuchtet. Auch dies kann zunächst in Einzelgesprächen erfolgen.
4. Lösungen werden gemeinsam erarbeitet.
5. Gemeinsam werden Vereinbarungen für die Zukunft beschlossen und schriftlich festgehalten.



*"Krise ist ein produktiver Prozess. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen."
(Max Frisch)*

WAS IST KONFLIKTCOACHING?

Sie befinden sich in einer Konfliktsituation, doch eine Mediation kommt nicht in Frage?

Nicht immer ist es möglich oder sinnvoll, dass alle Parteien zusammen an einem Tisch sitzen. Trotzdem können Sie in konfliktreichen Situationen etwas tun. Im individuellen Konfliktcoaching schauen wir gemeinsam, welche Möglichkeiten Sie haben oder entwickeln können, um sich konstruktiv in Ihrem Konflikt zu bewegen.

Konflikte können sehr belastend sein. Daher ist Stressreduzierung ein wichtiger Teil der Konfliktbewältigung. Mit einem klaren Kopf und ruhigem Herzen lassen sich neue und kreative Lösungswege besser entdecken.

Konflikte zeigen an, dass Bedürfnisse nicht erfüllt werden und dass eine Veränderung nötig ist. Ich möchte Ihnen Mut machen, genauer in den Konflikt hineinzuhorchen und sich mit Hilfe von konstruktiver Kommunikation für Ihre Interessen einzusetzen.

DAS BESONDERE MEINER ARBEIT

Neben klassischen Mediationstechniken setze ich gerne kreative und künstlerische Mittel zur Konfliktlösung ein. Kunst kann der Sprachlosigkeit einen Ausdruck verleihen und Widersprüchliches miteinander vereinen. Sie bietet Raum, symbolische Handlungsmöglichkeiten zu erproben und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die Methoden, mit denen ich arbeite, kommen aus Kommunikationswissenschaft, Kreativitätstraining, Achtsamkeitspraxis sowie aus der Kunst und der Traumatherapie.

DIE GRENZEN MEINER ARBEIT

CO-MEDIATION

Manche Konflikte erfordern mehr als zwei Augen und Ohren. In diesen Fällen arbeite ich gerne mit Kolleg*innen aus meinem Netzwerk zusammen. Wir berechnen die Kosten für Mediationen auf Stundenbasis oder ggf. als Pauschale, so dass für Sie keine Mehrkosten entstehen.

MEDIATION UND KONFLIKTCOACHING ERSETZEN KEINE THERAPIE.

