



Eltern-Zeit: Digitale Info-Abende rund um die Themen Erziehung und Familienleben

Zusammenfassung zum Elternabend

Konfliktlösung in der Familie

mit Jürgen Breustedt, Systemischer Therapeut und Supervisor

- Basis einer guten Konfliktlösung ist das Verständnis um die Konfliktursache. Hierbei ist „Aktives Zuhören“ hilfreich, denn dabei wiederhole ich die Aussage meines Gegenübers mit eigenen Worten, kann die Gefühle meines Gegenübers spiegeln, nachfragen, das Gehörte kurz zusammenfassen, Unklarheiten klären, genauer nachfragen und Geschehnisse abwägen.
- Um innerhalb des Konflikts in einer gleichberechtigten Beziehung zu bleiben, ist das Anwenden von „Ich -Botschaften“ wichtig. Dadurch entsteht eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre.
- Die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu kennen, formulieren zu können und in Kontakt mit dem Gegenüber zu bringen, hilft Konflikte zu reduzieren.
- Folgende Strategien können außerdem hilfreich sein: achtsamer mit sich selbst und anderen werden, Grenzen setzen, grundlegende physische und psychische Bedürfnisse kennen und priorisieren sowie eigene Wünsche klar äußern.

Literaturempfehlungen des Referenten zum Thema:

- „Der kleine Streitberater – Familienkonflikte lösen mit Herz und Verstand“ von Stephanie Schneider
- „Konflikte nutzen statt vermeiden – Wie ihr Streit klar und liebevoll löst und eure Eltern-Kind-Beziehung stärkt“ von Kiran Deuretzbacher
- „Streit in der Familie lösen – Wie ihr Familienstreit versteht, Konflikte entschärft und wieder zueinander findet“ von Linus A. Maler