

Kritik und Konflikt

Ziel:

Ihr erkundet, wie ihr typischerweise mit Kritik oder Konflikten umgeht – emotional, körperlich und gedanklich – und was ihr euch stattdessen wünscht.



Ihr habt 25 Minuten Zeit.

Vereinbart, wer auf die Zeit achtet (und folgt dann seinen/ihren Hinweisen 😊).

- 1. Startet mit einer Blitzlichtrunde:** (ca. 4 Minuten – wirklich kurz)
 - Wie reagiere ich spontan, wenn ich kritisiert werde?
 - Was passiert in meinem Kopf, meinem Körper, meinem Gefühl?
- 2. Diskutiert gemeinsam:** (ca. 8 Minuten)
 - Was würde euch in solchen Momenten helfen?
 - Was verschärft nur das Problem?
- 3. Reflexion:** (ca. 8 Minuten)
 - Wo im Alltag zeigt sich euer Grundmotiv / Grundbedürfnis besonders deutlich?
 - Kopftypen: Sicherheit
 - Herztypen: Anerkennung / Bestätigung
 - Bauchtypen: Kontrolle
 - Wann wird es zur Stärke – und wann zur Herausforderung?
- 4. Zum Abschluss:** (ca. 5 Minuten)

Formuliert einen Appell an die anderen Triaden. Hier sind jeweils drei Beispiel-Appelle für jede der drei Kerntriaden. Ihr könnt sie als Inspiration oder Vorlage nutzen – entweder zum direkten Übernehmen oder als Anregung für eigene Formulierungen (siehe Seite 2).

Vereinbart, wer diesen Appell notiert und später, zurück im Plenum, in den Chat schreiben wird.

Beispiele für Appelle an „Konfliktpartner“ und Kritiker:

Bauchtriade:

Grundmotiv: Autonomie, Kontrolle, Widerstand gegen Fremdbestimmung

- *Wir Bauchmenschen brauchen Klarheit und Respekt – kein Herumreden, kein Druck.*
- *Sag uns direkt, was Sache ist – wir vertragen Ehrlichkeit besser als Andeutungen.*
- *Lass uns unseren eigenen Rhythmus finden – wir schalten auf stur, wenn wir gedrängt werden.*

Herztriade:

Grundmotiv: Anerkennung, Bestätigung, Beziehung

- *Wir Herzmenschen brauchen echte Verbindung – nicht nur sachliche Korrektheit.*
- *Sprich mit uns persönlich, nicht über uns – sonst fühlen wir uns übergangen.*
- *Wenn du uns kritisierst, zeig auch, dass wir dir wichtig sind.*

Kopftriade:

Grundmotiv: Sicherheit, Verstehen, Planung

- *Wir Kopfmenschen brauchen erst Klarheit – dann können wir mitgehen.*
- *Gib uns Zeit zum Nachdenken – spontane Entscheidungen setzen uns unter Druck.*
- *Wenn du uns Vertrauen gibst, zeigen wir dir unsere ganze Stärke.*