

**Übung:**  
**"Kommunikationsstile in Konfliktsituationen"**

**Name:**

**Ort/ Datum:**

**Anleitung:**

**Stellen Sie sich eine Situation vor, in denen sich Ihre Wünsche und Erwartungen von denen einer anderen Person unterscheiden. Wie reagieren Sie gewöhnlich in einer solchen Situation?**

**Auf den folgenden Seiten finden Sie einige (gegensätzliche) Aussagen über ein mögliches Verhalten in Konfliktsituationen. Bitte markieren Sie bei jedem Aussagenpaar die Antwortmöglichkeit A oder B, je nachdem, wie Sie am ehesten reagieren würden, d.h. welche der beiden Antworten für Sie typischer ist, wenn Ihre Wünsche sich von denen einer anderen Person unterscheiden.**

**In einigen Fällen wird vielleicht weder A noch B sehr typisch für Ihr Verhalten sein. Wählen Sie dann trotzdem die Antwort, die Ihrem Verhalten noch am nächsten kommt.**

**Antworten Sie spontan ohne lange Überlegung.**

1. (A) Es gibt Zeiten, in denen ich anderen die Verantwortung für die Lösung des Problems überlasse.  
(B) Bevor ich über Unstimmigkeiten verhandele, fahre ich lieber mit den Dingen fort, in denen wir übereinstimmen.
2. (A) Ich versuche, einen Kompromiß zu finden.  
(B) Ich versuche, all seine und meine Belange mit einzubeziehen.
3. (A) Ich kann meine Ziele gewöhnlich durchsetzen.  
(B) Ich würde versuchen, die Gefühle des anderen zu beachten und die Beziehung zu bewahren.
4. (A) Ich versuche, einen Kompromiß zu finden.  
(B) Ich stelle manchmal meine eigenen Wünsche zugunsten der Wünsche anderer zurück.
5. (A) Ich brauche die Hilfe des anderen bei der Ausarbeitung einer Lösung.  
(B) Ich will alles tun, um unnötige Spannungen zu vermeiden.
6. (A) Ich versuche, mir keine Unannehmlichkeiten zu bereiten.  
(B) Ich versuche immer zu gewinnen.
7. (A) Ich versuche Dinge aufzuschieben, bis ich Zeit habe, darüber nachzudenken.  
(B) Ich gebe einige Punkte im Austausch zu anderen auf.
8. (A) Ich setze gewöhnlich meine Ziele durch.  
(B) Ich versuche, alle Belange und Punkte sofort zur Sprache zu bringen.
9. (A) Ich bin der Meinung, daß man sich nicht über alle Differenzen Gedanken machen muß.  
(B) Ich strenge mich, meinen Weg zu gehen.
10. (A) Ich setze meine Ziele durch.  
(B) Ich versuche, einen Kompromiß zu finden.
11. (A) Ich versuche, alle Belange und Punkte sofort zur Sprache zu bringen.  
(B) Ich könnte versuchen, die Gefühle des anderen zu beachten und die Beziehung aufrechtzuerhalten.

12. (A) Ich vermeide manchmal Standpunkte, die zu Kontroversen führen könnten.  
(B) Ich bestehe manchmal nicht auf Standpunkte, wenn er/sie mir auch meine läßt.
13. (A) Ich schlage vor, sich in der Mitte zu treffen..  
(B) Ich übe Druck aus, um meine Punkte durchzusetzen.
14. (A) Ich erzähle ihr meine Gedanken und frage nach den ihren.  
(B) Ich versuche, ihr die Logik und die Vorteile meines Standpunktes aufzuzeigen.
15. (A) Ich versuche, die Gefühle des anderen zu beachten und die Beziehung aufrechtzuerhalten.  
(B) Ich versuche alles, um Spannungen zu vermeiden.
16. (A) Ich versuche, die Gefühle des anderen nicht zu verletzen.  
(B) Ich versuche, die andere Person von den Vorzügen meines Standpunktes zu überzeugen.
17. (A) Ich setze für gewöhnlich meine Ziele durch.  
(B) Ich versuche alles, um Spannungen zu vermeiden.
18. (A) Wenn es den anderen glücklich macht, lasse ich ihm seine Ansichten.  
(B) Ich lasse ihm einige seiner Standpunkte, wenn er mir einige meiner Standpunkte läßt.
19. (A) Ich versuche alle Punkte und Belange sofort zur Sprache zu bringen.  
(B) Ich versuche Dinge aufzuschieben bis ich Zeit hatte, darüber nachzudenken.
20. (A) Um bei Verhandlungen voranzukommen, versuche ich die Wünsche der anderen Person in Betracht zu ziehen.  
(B) Ich versuche eine faire Lösung mit Gewinnen und Verlusten für beide zu finden.
21. (A) Um bei Verhandlungen voranzukommen, versuche ich die Wünsche der anderen Person in Betracht zu ziehen.  
(B) Ich bin immer für die direkte Diskussion eines Problems.

22. (A) Ich versuche einen Standpunkt zu finden, der zwischen seinem und meinem liegt.  
(B) Ich setze meine Wünsche durch.
23. (A) Ich beschäftige mich oft damit, all unsere Wünsche zu befriedigen.  
(B) Es gibt Zeiten, in denen ich anderen die Verantwortung für die Lösung des Problems überlasse.
24. (A) Wenn es den Anschein hat, als ob ihr der andere Standpunkt sehr wichtig sei, versuche ich ihren Wünschen nachzukommen.  
(B) Ich versuche, die andere Person zu einem Kompromiß zu bewegen.
25. (A) Ich versuche, ihr die Logik und die Vorteile meines Standpunktes aufzuzeigen.  
(B) Um in den Verhandlungen voranzukommen, versuche ich die Wünsche der anderen Person in Betracht zu ziehen.
26. (A) Ich schlage vor, sich in der Mitte zu treffen.  
(B) Ich bin fast immer damit beschäftigt, alle unsere Wünsche zu befriedigen.
27. (A) Ich vermeide manchmal Standpunkte, die zu Kontroversen führen könnten.  
(B) Wenn es den anderen glücklich macht, lasse ich ihm seinen Standpunkt.
28. (A) Ich setze für gewöhnlich meine Ziele durch.  
(B) Ich brauche für gewöhnlich die Hilfe des anderen, um eine Lösung zu finden.
29. (A) Ich schlage vor, sich in der Mitte zu treffen.  
(B) Ich bin der Meinung, daß man sich nicht über alle Differenzen Gedanken machen muß.
30. (A) Ich versuche, die Gefühle des anderen nicht zu verletzen.  
(B) Ich teile das Problem immer mit der anderen Person, so daß wir es aufarbeiten können.

## Auswertung

Markieren Sie die Buchstaben, die Sie auch auf dem Fragebogen gekennzeichnet haben.

| Frage Nr. | Wettbewerb | Zusammenarbeit | Ausgleich | Vermeidung | Anpassung |
|-----------|------------|----------------|-----------|------------|-----------|
| 1.        |            |                |           | A          | B         |
| 2.        |            | B              | A         |            |           |
| 3.        | A          |                |           |            | B         |
| 4.        |            |                | A         |            | B         |
| 5.        |            | A              |           | B          |           |
| 6.        | B          |                |           | A          |           |
| 7.        |            |                | B         | A          |           |
| 8.        | A          | B              |           |            |           |
| 9.        | B          |                |           | A          |           |
| 10.       | A          |                | B         |            |           |
| 11.       |            | A              |           |            | B         |
| 12.       |            |                | B         | A          |           |
| 13.       | B          |                | A         |            |           |
| 14.       | B          | A              |           |            |           |
| 15.       |            |                |           | B          | A         |
| 16.       | B          |                |           |            | A         |
| 17.       | A          |                |           | B          |           |
| 18.       |            |                | B         |            | A         |
| 19.       |            | A              |           | B          |           |
| 20.       |            | A              | B         |            |           |
| 21.       |            | B              |           |            | A         |
| 22.       | B          |                | A         |            |           |
| 23.       |            | A              |           | B          |           |
| 24.       |            |                | B         |            | A         |
| 25.       | A          |                |           |            | B         |
| 26.       |            | B              | A         |            |           |
| 27.       |            |                |           | A          | B         |
| 28.       | A          | B              |           |            |           |
| 29.       |            |                | A         | B          |           |
| 30.       |            | B              |           |            | A         |

Gesamtzahl der markierten Buchstaben in jeder Spalte:

|            |                |           |            |           |
|------------|----------------|-----------|------------|-----------|
| _____      | _____          | _____     | _____      | _____     |
| Wettbewerb | Zusammenarbeit | Ausgleich | Vermeidung | Anpassung |