



# Individuelles Konfliktcoaching

## Coaching zur Lösung eines Konflikts

### Zielsetzung

Konflikte sind sehr häufig ein Thema im Coaching. Dies braucht einen nicht zu wundern, denn ein immer größer werdender Veränderungs- und Produktivitätsdruck führt zwangsläufig zu mehr Konflikten. Ungeklärte Konflikte können sehr destruktiv sein und unnötige Kosten produzieren. Im ungünstigsten Fall werden alle Beteiligten zu Verlierern. In vielen Unternehmen und Organisationen ist jedoch die Bereitschaft deutlich gestiegen, Konflikte anzuerkennen und intensiv zu bearbeiten.

In diesem individuellen Konflikt-Coaching haben Sie die Möglichkeit einen konkreten Konflikt mit Kreativität zu lösen. Sie erfahren konkrete Schritte, die Sie bei der Bearbeitung Ihres Konflikts unterstützen. Sie werden sich Ihrer Erwartungen und Motive bewusst, die im aktuellen Konfliktgeschehen oft verborgen bleiben. Sie gewinnen innere Distanz zu dem Konfliktgeschehen. Eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster lösen sich. Sie erreichen mehr Gelassenheit und neue Kraft für Ihre wesentlichen Herausforderungen und Aufgaben.

### Inhalte

- Erstgespräch zur Konfliktsituation (ca. 1 Stunde)
- 2 – 3 Coachings zu Konfliktthemen, in jedem Coaching wird ein individueller Konflikt bearbeitet (ca. 2 – 3 Stunden), es kann sein, dass nur 1 Coaching benötigt wird
- Strukturierte Kommunikationsübungen
- Erfüllte und nicht erfüllte Erwartungen
- Bildarbeit und leichte Bewegungsübungen
- Aktive Beziehungspflege

### Zielgruppe

Menschen aus Unternehmen, Organisationen, Unternehmer, Freiberufler oder Privatpersonen, die einen aktuellen Konflikt lösen möchten

### Methoden

Dyaden, strukturierte Kommunikationsübungen, Bildarbeit, leichte Bewegungsübungen, kreative Coaching-Techniken