

## Innere Einstellung

Wer erfolgreich Widerstände überwinden möchte, muss sich der eigenen inneren Einstellung bewusst sein. Wir können nicht erwarten, eine Spannung erfolgreich aufzulösen, wenn wir jemandem unsere Meinung aufzwingen wollen. Ebenso unwahrscheinlich ist es anzunehmen, dass sich jemand in unserem Sinne verändert. Erfolgreiches Konfliktmanagement funktioniert nur auf Augenhöhe.

Die innere Einstellung bildet also die Basis für den Erfolg. Es ist somit entscheidend, sich über die eigene Ausprägung im Klaren zu sein, um wirkungsvolle Strategien für Konfliktlösungen auszuarbeiten.

Verteilen Sie auf alle der acht folgenden Themen aus der Berufswelt 10 Punkte auf die Fragen, je nach der Gewichtung, wie Sie in der Praxis am ehesten handeln.

### 1. Führungsstil

- a) Ich schlage Entwicklungsmöglichkeiten vor. Wir analysieren zusammen Probleme und Möglichkeiten. \_\_\_\_\_
- b) Ich kontrolliere und überzeuge. Manchmal übe ich Druck aus. \_\_\_\_\_
- c) Ich helfe den Menschen in meinem Umfeld, damit sie zu ihrem Recht kommen. \_\_\_\_\_
- d) Ich rechtfertige und verteidige meine Anliegen. Manchmal kritisiere ich, manchmal schütze ich mich. \_\_\_\_\_

### 1. Problemlösungsfähigkeit

- a) Ich versuche, Problemen aus dem Weg zu gehen. \_\_\_\_\_
- b) Ich sehe zu, dass wir die Ziele ebenso einhalten wie die Arbeitsqualität jedes Einzelnen. \_\_\_\_\_
- c) Ich kümmere mich im Wesentlichen um die Einhaltung der Ziele. \_\_\_\_\_
- d) Ich Sorge dafür, dass alle zufrieden sind. \_\_\_\_\_

### 3. Einstellung gegenüber Regeln

- a) Regeln sind Regeln, das ist alles. \_\_\_\_\_
- b) Regeln sind da, damit man sie einhält. Ich setze mich dafür ein, dass man sie respektiert. \_\_\_\_\_
- c) Regeln sind Verhaltensregeln. Sie sind nötig, aber wir sind nicht ihre Gefangenen. \_\_\_\_\_
- d) Ich denke, man muss alles unternehmen, um Regeln einzuhalten. \_\_\_\_\_

### 4. Fähigkeit, Konflikte zu lösen

- a) Ich sehe Konflikte als Chance, um mich weiterzuentwickeln. \_\_\_\_\_
- b) Ich mag Konflikte nicht. Sie schaden Beziehungen. \_\_\_\_\_
- c) Ich bin der Meinung, man sollte zuerst an die eigene Arbeit denken und nicht stets daran, die Welt verbessern zu wollen. \_\_\_\_\_
- d) Konflikte interessieren mich nicht. \_\_\_\_\_

**5. Reaktion auf Gefühlsausbrüche Ihrer Mitarbeiter und Kollegen**

- a) Ich gehe solchen Situationen lieber aus dem Weg. \_\_\_\_\_
- b) Ich finde das sehr unangenehm und ungebührlich. \_\_\_\_\_
- a) Ich suche den Grund für den Ausbruch zu erfahren und mich dann entsprechend zu verhalten. \_\_\_\_\_
- d) Ich habe kein Verständnis für Gefühlsausbrüche und werde der Person dies mitteilen. \_\_\_\_\_

**6. Einstellung gegenüber Hierarchie**

- a) Ich sehe die Schwachpunkte meines Chefs. Ich kritisiere sie oder sehe zu, dass ich meine Aktivitäten entsprechend kommuniziere. \_\_\_\_\_
- b) Ich gebe mein Bestes und hoffe, dafür geschätzt zu werden. \_\_\_\_\_
- c) Jeder soll das tun, was er am besten kann. \_\_\_\_\_
- a) Ich behandle die Menschen auf allen Hierarchiestufen gleich. \_\_\_\_\_

**7. Humor**

- a) Ich bringe andere auf meine Kosten zum Lachen. \_\_\_\_\_
- b) Mein Humor ist manchmal ätzend und bissig. \_\_\_\_\_
- c) Ich weiss, wie man durch Humor Stress lindern kann. \_\_\_\_\_
- d) Für mich ist Humor ein Mittel, um mein eigenes Stressniveau zu reduzieren. \_\_\_\_\_

### 8. Vorwärtsorientierung

- a) Ich werde Dich schon antreiben. \_\_\_\_\_
- b) Wir gehen zusammen nach vorne. \_\_\_\_\_
- c) Es wäre gut, wenn wir uns einmal bewegen könnten. \_\_\_\_\_
- d) Ob hierhin oder dorthin, ist doch egal; Hauptsache wir bewegen uns. \_\_\_\_\_

Übertragen Sie Ihre Antworten in die folgende Tabelle und zählen Sie die Antworten zusammen.

	++	+-	-+	--
Führungsstil	A_____	B_____	C_____	D_____
Problemlösungsfähigkeit	B_____	C_____	D_____	A_____
Einstellung gegenüber Regeln	C_____	B_____	D_____	A_____
Fähigkeit, Konflikte zu lösen	A_____	C_____	B_____	D_____
Reaktion auf Gefühlsausbrüche Ihrer Mitarbeiter und Kollegen	C_____	D_____	A_____	B_____
Einstellung gegenüber Hierarchie	D_____	A_____	B_____	C_____
Humor	C_____	D_____	A_____	B_____
Vorwärtsorientierung	B_____	A_____	C_____	D_____
<b>Meine Punktzahl</b>				

Übertragen Sie Ihre Punktzahlen in die nachstehende Grafik und verbinden Sie die vier Punkte. Sie visualisieren so Ihre «Lebenseinstellung». Was bedeuten die einzelnen Quadranten?

## Auswertung

