



Co-funded by
the European Union



PR3-Schulungs-Toolbox

Reflektierende Dialogkreise

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) NAME UND BESCHREIBUNG DES TOOLS

Die "Reflective Dialogue Circles" sind ein innovatives Instrument zur Konfliktlösung, das eine tiefgreifende Reflexion und offene Kommunikation fördert. Bei diesem Instrument bilden die Teilnehmer einen Kreis, der Gleichheit und Inklusivität symbolisiert, und nehmen an einem strukturierten Dialogprozess teil, der Verständnis, Empathie und gemeinsame Problemlösungen fördert.

2) ZIELE DER AKTIVITÄT

- 1. Einfühlsames Verstehen erleichtern:**
 - Ermutigen Sie die Teilnehmer, persönliche Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Konflikt auszutauschen.
 - Fördern Sie das Einfühlungsvermögen, indem Sie anderen die Möglichkeit geben, verschiedene Perspektiven zu hören.
- 2. Aufbau eines kollaborativen Umfelds:**
 - Schaffen Sie eine Atmosphäre des Vertrauens und des Respekts innerhalb des Kreises.
 - Betonen Sie die Bedeutung des aktiven Zuhörens und der nicht wertenden Kommunikation.
- 3. Identifizieren Sie die Grundursachen:**
 - Leiten Sie die Teilnehmer an, die dem Konflikt zugrunde liegenden Ursachen und Motivationen zu erforschen.
 - Verlagerung des Schwerpunkts von oberflächlichen Themen auf tiefere, grundlegendere Anliegen.
- 4. Lösungen mitgestalten:**
 - Ermutigen Sie die Teilnehmer zu einem kollektiven Brainstorming und zur gemeinsamen Erarbeitung potenzieller Lösungen.
 - Betonen Sie das Konzept des gegenseitigen Nutzens und der gemeinsamen Verantwortung.

3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

- **Selbsterfahrung:** Die Teilnehmer reflektieren ihre eigenen Emotionen und Auslöser während des Konflikts.
- **Einfühlungsvermögen:** Sich die Erfahrungen anderer anzuhören, fördert ein tieferes Verständnis für unterschiedliche Sichtweisen.
- **Kommunikation:** Konzentrieren Sie sich auf aktives Zuhören, den Ausdruck von Gefühlen und die Artikulation von Bedürfnissen.
- **Umgang mit Konflikten:** Legt den Schwerpunkt auf einen kooperativen und konstruktiven Ansatz zur Konfliktlösung.



Co-funded by
the European Union



4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

1. **Eröffnungskreis (15 Minuten):**
 - Die Teilnehmer versammeln sich in einem Kreis, und der Moderator gibt den Ton für einen offenen und respektvollen Dialog vor.
 - Einführung in die Ziele und Leitlinien der Konfliktlösung.
2. **Reflektierender Austausch (30 Minuten):**
 - Jeder Teilnehmer erzählt abwechselnd von seinen Erfahrungen und Gefühlen im Zusammenhang mit dem Konflikt.
 - Andere hören aktiv zu, ohne zu unterbrechen.
3. **Erkundung und Analyse (40 Minuten):**
 - Die Moderation leitet eine Diskussion über die Ursachen des Konflikts.
 - Gruppenreflexion über gemeinsame Themen und Muster.
4. **Co-Creation von Lösungen (30 Minuten):**
 - Die Teilnehmer machen gemeinsam ein Brainstorming zu möglichen Lösungen.
 - Der Moderator leitet die Gruppe an, diese Ideen zu bewerten und zu verfeinern.
5. **Abschlusskreis und Commitment (15 Minuten):**
 - Die Teilnehmer bedanken sich für den Dialog.
 - Jeder Teilnehmer verpflichtet sich zu bestimmten Maßnahmen, um zur Lösung beizutragen.

5) SCHRITT FÜR SCHRITT

1. **Einführung (15 Minuten):**
 - Kurzer Überblick über die Win-Win Resolution Matrix.
 - Erläuterung der einzelnen Quadranten und ihrer Rolle im Konfliktlösungsprozess.
 - Legen Sie Grundregeln für eine respektvolle Kommunikation fest.
2. **Geleitete Diskussion (30 Minuten):**
 - Die Moderatoren präsentieren einen hypothetischen Konflikt und führen die Teilnehmer durch jeden Quadranten.
 - Die Teilnehmer identifizieren ihre Positionen, Interessen und Gefühle in Bezug auf den Konflikt.
3. **Rollenspiele (40 Minuten):**
 - Die Teilnehmer teilen sich in Paare oder kleine Gruppen auf.
 - Jede Gruppe wendet die Matrix auf ein bestimmtes Konfliktszenario an.
 - Übungen in Form von Rollenspielen fördern die praktische Anwendung des Instruments.
4. **Nachbesprechung und Diskussion (20 Minuten):**
 - Die Moderatoren leiten eine Gruppendiskussion über die gewonnenen Erkenntnisse und Herausforderungen.
 - Die Teilnehmer berichten über ihre Erfahrungen, Strategien und emotionalen Reaktionen.
5. **Reflexion und Aktionsplanung (15 Minuten):**



Co-funded by
the European Union



- Die Teilnehmer reflektieren ihr persönliches Wachstum und die Bereiche, in denen sie sich verbessern können.
- Aktionsplanung für die Anwendung der Win-Win Resolution Matrix in realen Konflikten.

6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE

- Verbesserte Selbstwahrnehmung von Emotionen und Auslösern in Konfliktsituationen.
- Verbessertes Einfühlungsvermögen und Verständnis für unterschiedliche Perspektiven.
- Verbesserte Kommunikationsfähigkeiten, insbesondere aktives Zuhören und Ausdruck von Gefühlen.
- Entwicklung von Fähigkeiten zur kooperativen Problemlösung.
- Verpflichtung zu durchführbaren Schritten für eine kontinuierliche Konfliktlösung und den Aufbau von Beziehungen.