

*Chefarzt-Vorträge*  
Fliedner Klinik Gevelsberg

## Zoff & Co.

Konflikte verstehen und  
bewältigen

Für interessierte  
Bürgerinnen und Bürger

Dr. med. Marc-Andreas Edel  
Chefarzt der Fliedner Klinik Gevelsberg  
Facharzt für Psychiatrie/Psychotherapie und Neurologie

Mittwoch, 25. März 2015, 19:00 Uhr

Stadtcafé Theodor  
(neben der Fliedner Klinik)  
Hochstraße 22 in Gevelsberg



Herzlich  
Willkommen!

# Einführung

Zu einem Konflikt gehören immer mindestens Zwei

Voraussetzung für eine Lösung oder Bewältigung ist, die eigenen  
Anteile zu untersuchen



## 1. Konflikte verstehen

# Was ist ein Konflikt?

## Konflikt

Substantiv [der]

1. Schwierige Situation („Zoff“ oder „dicke Luft“) infolge des Aufeinanderprallens unterschiedlicher Interessen, Forderungen oder Meinungen.

„Es kam zum offenen Konflikt zwischen Trainer und Spielern.“

2. Bewaffnete Auseinandersetzung.

„Man versuchte bis zuletzt, einen militärischen Konflikt zu verhindern.“

Die Spannung zwischen Ist und Soll – fängt meistens *innen*, d. h. auf der Ebene des Erlebens, an:

- Äußere Konflikte entstehen meistens aus inneren Aversions-Aversions-Konflikten

## 1. Konflikte verstehen

### Welche Formen von Konflikten gibt es?

1. Appetenz-Appetenz-Konflikt („Luxuskonflikt“): z. B. „esse ich zum Nachtisch Eis oder Schokolade?“
  2. Appetenz-Aversions-Konflikt („Bewältigungs-Vermeidungs-Konflikt“): z. B. „erledige ich eine unangenehme Arbeit oder gehe ich lieber ins Kino?“
  3. Aversions-Aversions-Konflikt („Wahl zwischen Pest und Cholera“): z. B. „bestrafe ich ihn oder gebe klein bei?“
- Äußere Konflikte entstehen meistens aus inneren Aversions-Aversions-Konflikten

## 1. Konflikte verstehen

# Wichtige psychodynamische Konflikte

- **Autonomie-Abhängigkeits-Konflikt** (Konflikt zwischen dem Streben nach Unabhängigkeit und dem Wunsch nach Geborgenheit)
- **Autarkie-Versorgungs-Konflikt** (Konflikt zwischen Streben nach Selbstständigkeit und dem Wunsch, versorgt zu werden)

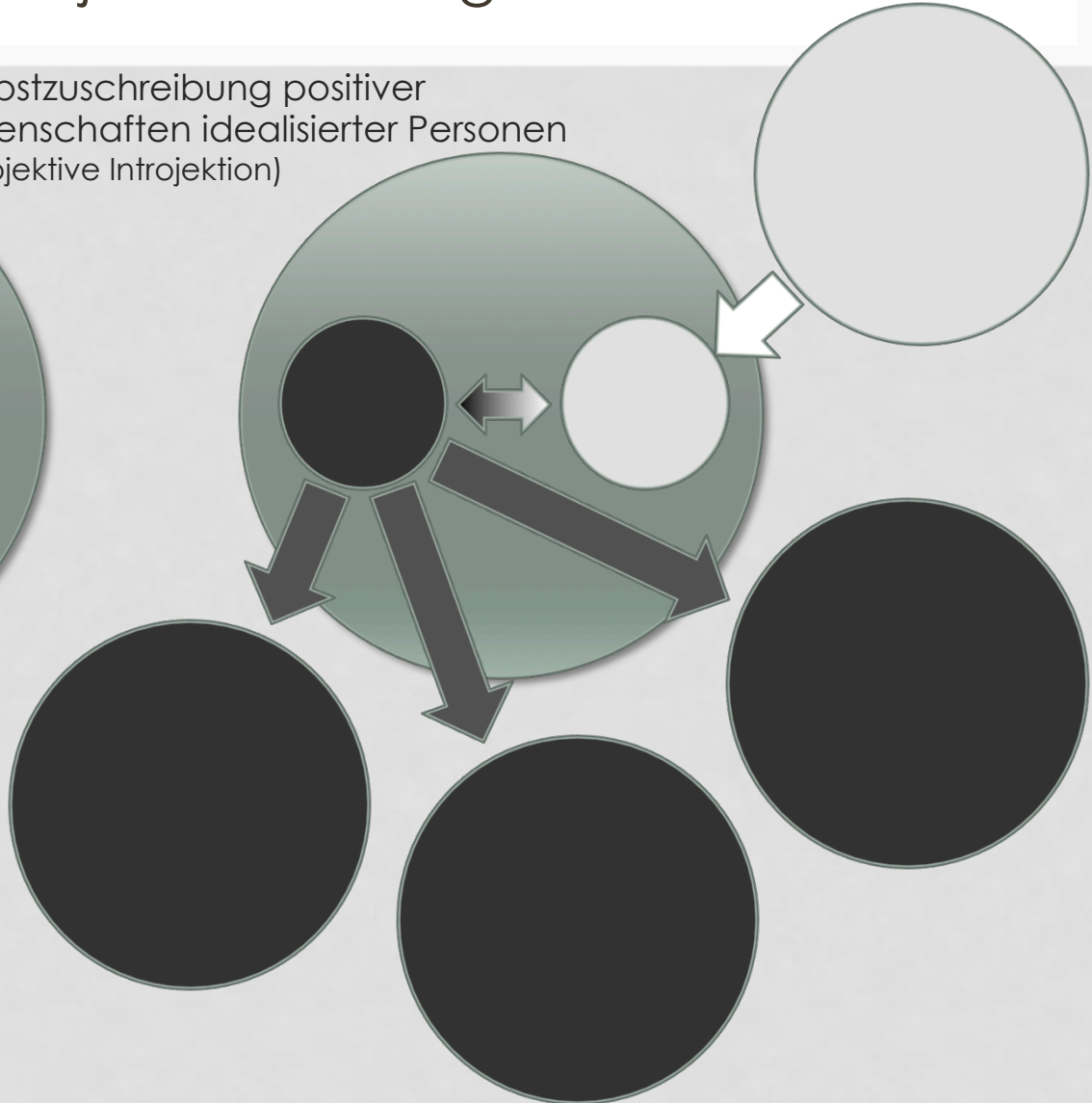


## 1. Konflikte verstehen

# Psychoanalytische Objektbeziehungstheorie



2. Selbstzuschreibung positiver Eigenschaften idealisierter Personen (projektive Introjektion)



1. Fremdzuschreibung von abgelehnten Eigenschaften an abgelehnte Personen (projektive Identifikation)

# Konfliktpotential bei gegensätzlichen Bindungsstilen erhöht (z. B. in Partnerschaften)

Gruppe	Bindungsstil	Verhalten (Angst)
  <b>Ängstlich</b>	<b>Ängstlich-ambivalent</b> (verstrickt/enmeshed)	<b>Anklammernd</b> (Angst vor dem Verlassenwerden)
	<b>Ängstlich-selbstunsicher</b> (furchtsam/fearful)	<b>Misstrauisch</b> (Angst vor Ablehnung)
  <b>Vermeidend</b>	<b>Vermeidend-aggressiv</b> (zurückweisend/dismissive)	<b>Ablehnend</b> (Angst vor Nähe)
	<b>Vermeidend-ausweichend</b> (zurückgezogen/withdrawn)	<b>Sich verbergend, ausweichend</b> (Angst/Vermeidung vor/von Nähe)



## 1. Konflikte verstehen

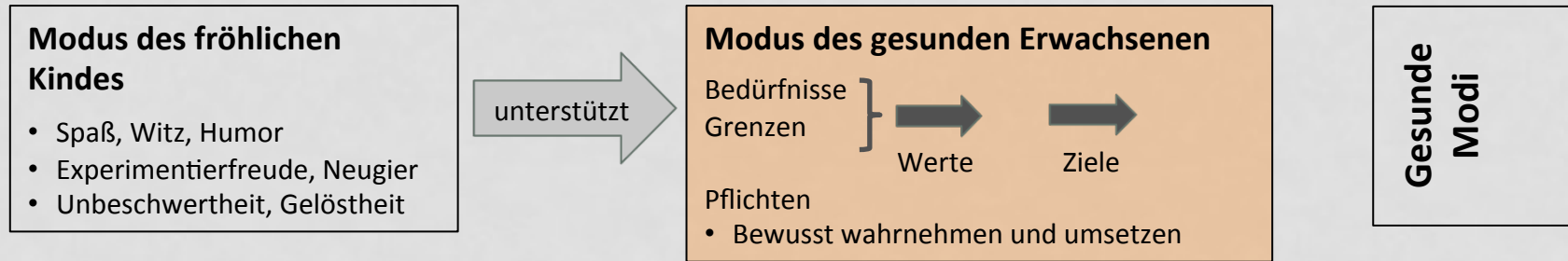
# Wie entstehen innere Konflikte?

Das Konflikt-Risiko steigt mit der individuellen **Konfliktbereitschaft**:

- Wichtige Grundbedürfnisse wurden in den Kindheit oder Jugend nicht beachtet/erfüllt bzw. persönliche Grenzen übertreten
  - Schutz und Stärkung des Selbstwerts
  - Kontrolle/Orientierung/Handlungsfähigkeit nach außen
  - Förderliche, unterstützende, liebevolle und verlässliche Beziehungen/ Bindungssicherheit
  - Spaß, Lust, Freude, Humor, Ungezwungenheit, Experimentierfreude etc. („Modus des Fröhlichen Kindes“)
- Wenn sich kein ausreichend stabiles und reifes „Erwachsenen-Ich“ („Modus des Gesunden Erwachsenen“) entwickeln konnte



# Modi-Übersicht (aus der Schematherapie)



**Modus** = Funktionszustand, Ich-Zustand, psychische Verfassung  
(in welchem „Film“ ich gerade bin)

## Im Gesunder Erwachsenenmodus

- Kann ich Kompromisse zwischen Bedürfnissen, Grenzen, Pflichten, Werten und Zielen bilden
- Kann ich diese Kompromisse flexibel auf bestimmte Situationen anwenden
- Kann ich mit problematischen Modi/Funktionszuständen zurecht kommen (starke Emotionen, selbstabwertende/-überfordernde Gedanken und schädlichen Bewältigungsstrategien umgehen)

## 1. Konflikte verstehen

# Wann entstehen innere Konflikte?

### **Bedingungen** und **Auslöser** für Konflikte:

- Bedingungen
  - Zeitdruck/Stress, wenig Schlaf, schwere Krankheit, Tod einer nahestehenden Person
  - Chronische Beziehungsprobleme, mangelnde psychosoziale Unterstützung/eigener Rückzug
  - Zu wenig Spaß/Lust/Freude („Modus des fröhlichen Kindes“)
- Auslöser (wenn die aktuelle Situation einer kritischen und prägenden Situation in der Vergangenheit/Kindheit ähnelt)
  - Selbstwert wird angegriffen (Abwertung, Kränkung, Verletzung)
  - (Eigene) Grenzen werden überschritten, Unrecht geschieht, Situation scheint nicht kontrollierbar, Probleme nicht lösbar usw.



## 1. Konflikte verstehen

Was passiert bei der Entstehung eines inneren Konfliktes?

Starke **Emotionen** ...

- Traurigkeit, Gefühl von Verlassenheit/Einsamkeit
- Angst/Panik
- Wut, Verachtung, Ekel

... werden von starken negativen **Gedanken** über sich selbst gefolgt oder ausgelöst/verstärkt

- Selbstbestrafung, Selbstabwertung
- Selbstüberforderung (leistungsfordernd, emotional fordernd)

# Modi-Übersicht (aus der Schematherapie)

## Modus des fröhlichen Kindes

- Spaß, Witz, Humor
- Experimentierfreude, Neugier
- Unbeschwertheit, Gelöstheit

unterstützt

## Modus des gesunden Erwachsenen

Bedürfnisse  
Grenzen

Werte

Ziele

Pflichten

- Bewusst wahrnehmen und umsetzen

Gesunde  
Modi

## Kind-Modi (starke Emotionen und Bedürfnisse)

- Verlassenes, einsames, trauriges, ängstliches Kind
- Wütendes Kind
- Impulsiv-undiszipliniertes Kind

## Eltern-Modi (starke negative Gedanken und Überzeugungen über sich selbst)

- Bestrafend, selbstabwertend (z.B. „du bist wertlos“)
- Leistungsfordernd (z.B. „das musst du dir erst verdienen“)
- Emotional fordernd (z.B. „du musst zuerst darauf achten, wie es dem anderen geht“)

Problematische Modi  
(Ebene des Erlebens)

Negative  
Gefühle

Negative  
Gedanken

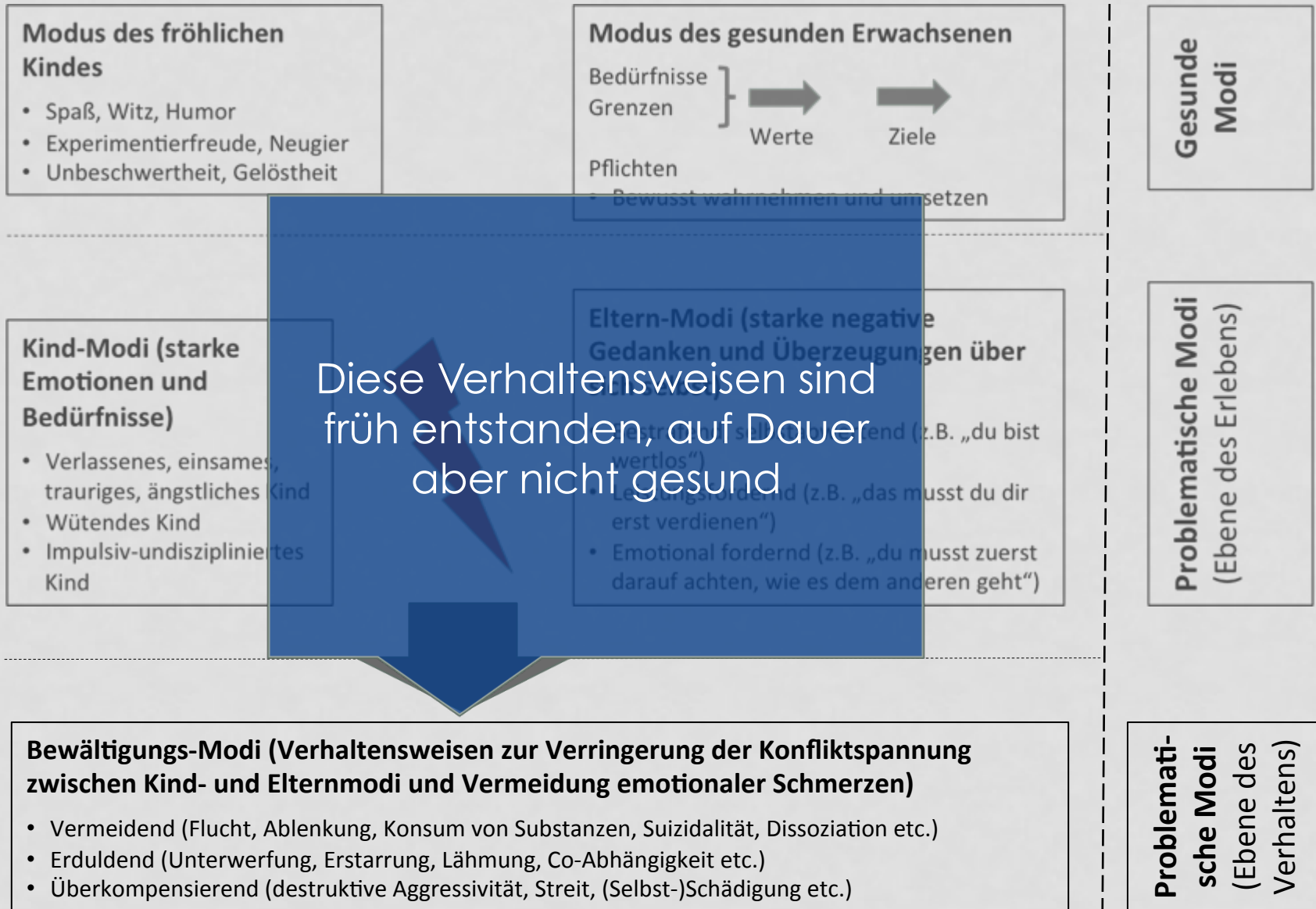
## 1. Konflikte verstehen

### Wozu führen innere Konflikte?

1. Flucht (Vermeidung, Ablenkung, Betäubung/Substanzkonsum, exzessive Verhaltensweisen usw.)
2. Erduldung (Unterwerfung, In-sich-Reinfressen, Lähmung, Erstarrung)
3. **Angriff** (aggressives Verhalten, wütende Äußerungen, Streit)



# Modi-Übersicht (aus der Schematherapie)



## 2. Konflikte bewältigen

### Was kann ich im Konfliktfall tun?

Leider relativ wenig, wenn ich meine Konfliktfähigkeit nicht trainiert habe:

- Aus der Situation gehen
- Bewegung, Sport
- Ablenkung
- Gespräch mit einer Vertrauensperson suchen
- Evtl. Gespräch mit einem Profi suchen



## 2. Konflikte bewältigen

### Was kann ich tun, um meine Konfliktfähigkeit zu trainieren?

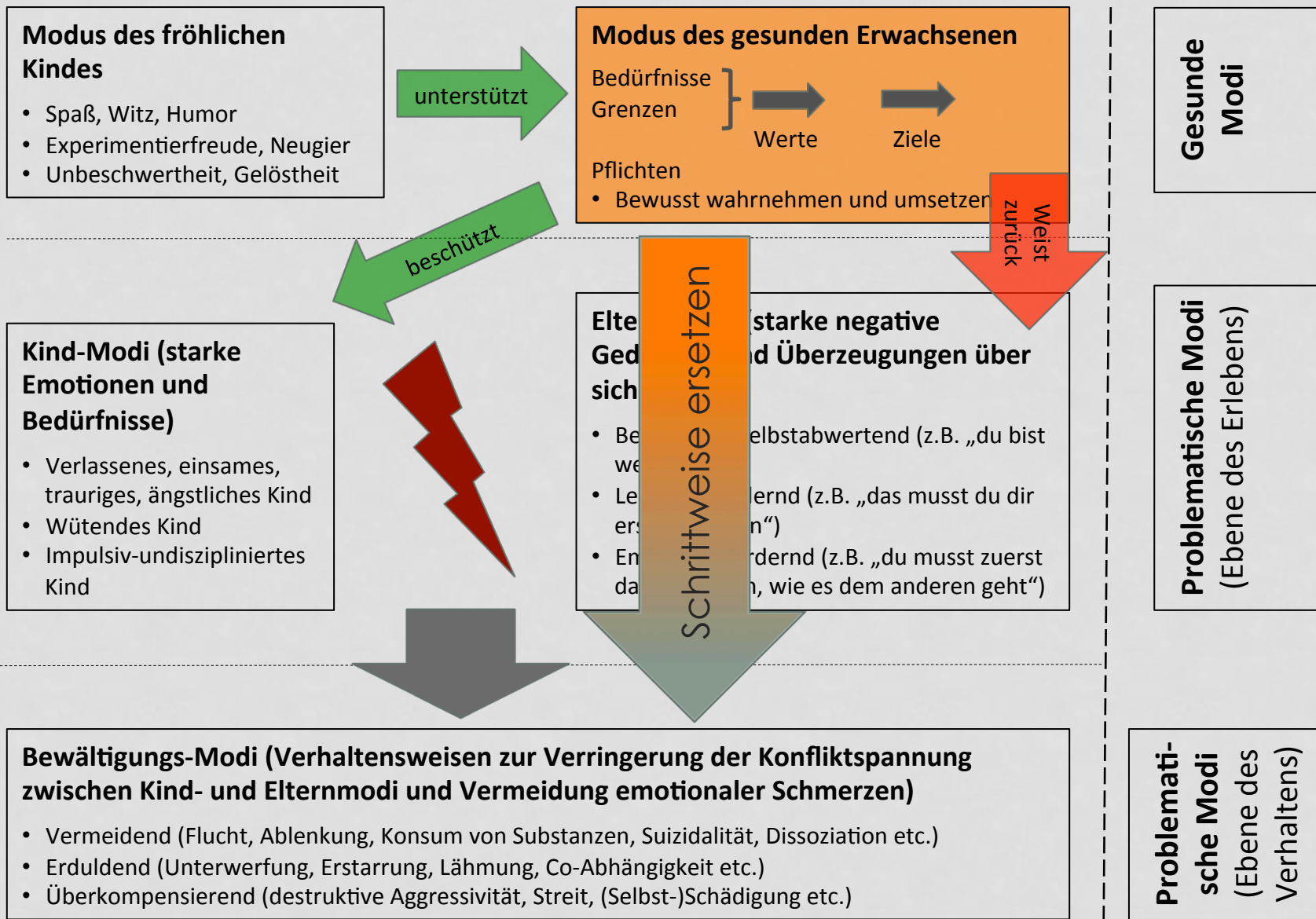
Zum Glück sehr viel:

- Achtsamkeit und Akzeptanz üben
- Gesunden Lebensstil praktizieren (Schlaf, Ernährung usw.)
- Auf Grundbedürfnisse achten (Selbstwert schützen, Handlungsfähigkeit fördern, Beziehungen pflegen und auf ausreichend angenehme Aktivitäten achten)
- Den Gesunden Erwachsenenmodus trainieren (Bedürfnisse, Grenzen, Pflichten, Werte und Ziele realisieren und flexibel an bestimmte Situationen anpassen lernen)
- Mich selbst näher und besser kennenlernen (z. B. durch die Prinzipien der Schematherapie)





# Modi-Übersicht (aus der Schematherapie)



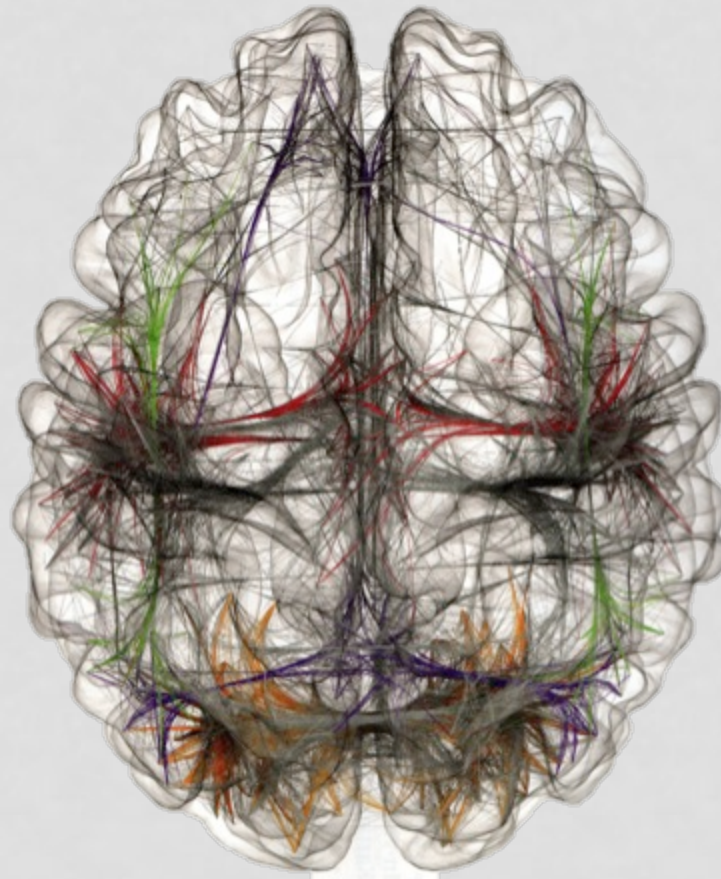
## 2. Konflikte bewältigen Buchempfehlungen



Achtsamkeit

Schematherapie





Danke für Ihr Interesse!