

*Besser reden -
mehr erreichen.*

Richtig Streiten



Dreckiges Geschirr in der Teeküche, Raucher und Nichtraucher. Döner essen am Schreibtisch: Kleinigkeiten. Die sich dann aber zu handfesten Streits entwickeln. Leider führen die oft zu nichts. Außer vielleicht zu schlechter Stimmung. Probiert es doch mal so:

1. Streiten? Ja bitte!

Streiten ist gut. Und zwar egal, ob es dabei um Kleinigkeiten geht (...„über sowas streitet man sich doch nicht...“) oder um große Themen. Wer sich ärgert, muss mal Dampf ablassen.

2. Streiten. Zeitlich begrenzt

Legt zum Beispiel zehn Minuten fest. In dieser Zeit dürft ihr einfach streiten. Rauslassen. Ohne über Lösungen zu reden. Ohne dass jemand sagt: „Nun ist aber auch gut.“

3. Ärgern. Nicht angreifen

Sagt, was euch ärgert. Aber nur das. Also, zum Beispiel, Claudia: „Mich stört bei Gerds Döner, dass es dann wie im Imbiss riecht.“ Und nicht: „Wer heute noch Döner isst, und Fleisch generell, der ist doch sowieso...“. Über die Sache (Döner essen am Schreibtisch) dürft ihr streiten – über Personen nicht.

4. Lösungen entwickeln

Nach zehn Minuten – geht es euch besser. Und ihr habt erkannt, dass ihr irgendwie beide recht habt. Und jetzt hört ihr einfach auf, Recht haben zu wollen. Stattdessen verhandelt ihr. Vielleicht, dass Gerd Döner nur dann isst, wenn Claudia nicht da ist. Oder er isst was Anderes, was nicht (so) riecht – das stört Claudia nicht. Oder so. Ihr rückt beide davon ab, das eigene Ziel komplett zu erreichen und einigt euch auf ein neues und dafür gemeinsames Ziel.

5. Ergebnis aufschreiben

Nein, es ist kein Misstrauen, wenn ihr euer verhandeltes Ergebnis aufschreibt. Das vermeidet Missverständnisse. Und am besten an die Kühlschrankschranktür kleben. Da könnt ihr immer nachlesen, was genau ihr besprochen habt. Und euch daran halten...