Co-funded by
the European Union

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION

Co-funded by
the European Union

Strategien zur Konfliktbewältigung und -lösung

BEIM TOURETTE-SYNDROM

redREE making projects
AMPASTTA Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados
smallcodes
APST Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette
TOURETTE Gesellschaft Deutschland e.V.

Dieses Dokument ist ein Ergebnis des Erasmus-Plus-Projekts „DER WEG ZUR INKLUSION: JUNGE MENSCHEN MIT TOURETTE-SYNDROM WERDEN SICH SELBST ZUM AUFBAU EINER BESSEREN WELT BEWUSST“. Das Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung gibt ausschließlich die Meinung des Autors wieder; die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Co-funded by
the European Union

Alle verwendeten Bilder sind lizenzfrei.

Creative Commons-Lizenz: Dieses Dokument ist unter einer Creative Commons-Lizenz „Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen“ lizenziert, die es anderen erlaubt, es herunterzuladen und mit anderen zu teilen, solange sie die Autoren angeben. Sie dürfen es jedoch in keiner Weise ändern oder für kommerzielle Zwecke verwenden.

DIE BEDEUTUNG VON EMOTIONEN BEI DER KONFLIKTLÖSUNG

Wenn wir mit einem Problem oder einer Konfliktsituation konfrontiert sind, treten häufiger Emotionen auf, die zu impulsiven Entscheidungen führen, die wir später bereuen könnten. Emotionen können auch Blockaden verursachen und unsere Reaktionsfähigkeit und Entscheidungsfähigkeit angesichts von Schwierigkeiten beeinträchtigen.

Selbstkontrollmechanismen verringern die Einmischung von Emotionen in die Konfliktlösung, allerdings ist es für diese Selbstkontrollstrategien sehr schwierig, in Stresssituationen spontan aufzutreten.

Es ist wichtig zu bedenken, dass Selbstkontrolle und Impulsivität bei Menschen mit TS beeinträchtigt sein können. Daher ist es ratsam, Lösungsversuche auf Momente zu verschieben, in denen die Lage ruhiger ist und Sie emotionale Distanz gewinnen können, um das Problem so zu betrachten, als wären Sie nicht direkt daran beteiligt.

STRATEGIEN ZUR ANSPRACHE UND LÖSUNG VON KONFLIKTEN

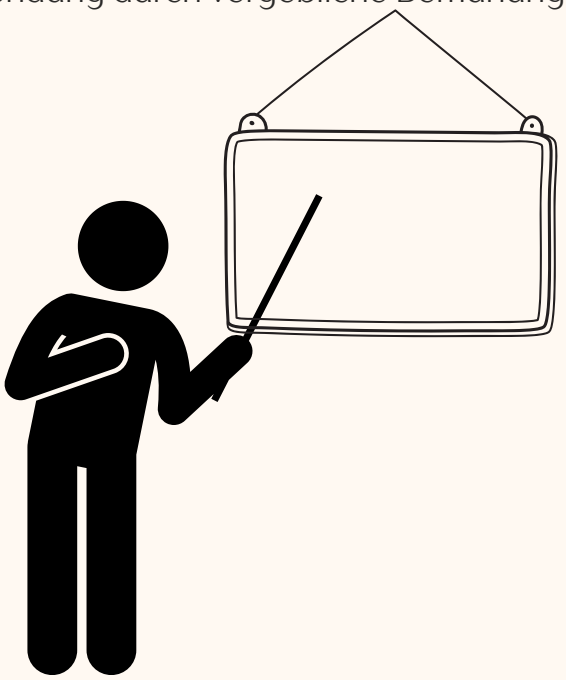
Sobald die betroffene Person oder die betroffenen Personen das Problem in Ruhe analysieren können, kann es durch Befolgen einer Reihe von geordneten Schritten gelöst werden, die im Folgenden aufgeführt sind:

1 IDENTIFIZIERUNG UND ALLGEMEINE ORIENTIERUNG AUF DAS PROBLEM

In diesem Schritt wird das vorliegende Problem identifiziert. Es ist wichtig sicherzustellen, dass alle Beteiligten das Vorhandensein eines Problems anerkennen, dessen Schweregrad bzw. Bedeutung einschätzen und sich zu dessen Identifizierung verpflichten.

2 PROBLEMDEFINITION

In dieser Phase werden alle notwendigen Informationen gesammelt, um das Problem zu definieren und zu beschreiben. Das Ausmaß der Auswirkungen auf die Beteiligten wird analysiert und ein realistisches Ziel festgelegt, um Zeit- und Energieverschwendung durch vergebliche Bemühungen zu vermeiden.

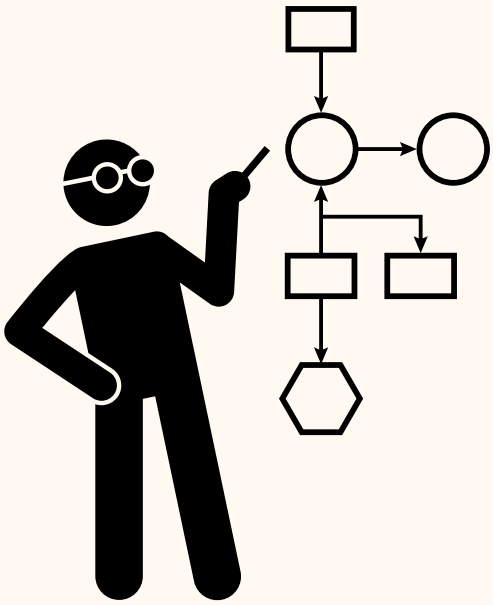


3 GENERATION ALTERNATIVER LÖSUNGEN

An diesem Punkt sollten alle Beteiligten möglichst viele Lösungen entwickeln. Sie können die Brainstorming-Technik anwenden. Dabei werden alle Lösungen, die Ihnen einfallen, formuliert und aufgeschrieben, ohne sie auszuschließen oder zu verwerfen, egal wie absurd oder unanwendbar sie erscheinen mögen, ohne sie zu kritisieren oder ihre Durchführbarkeit zu bewerten.

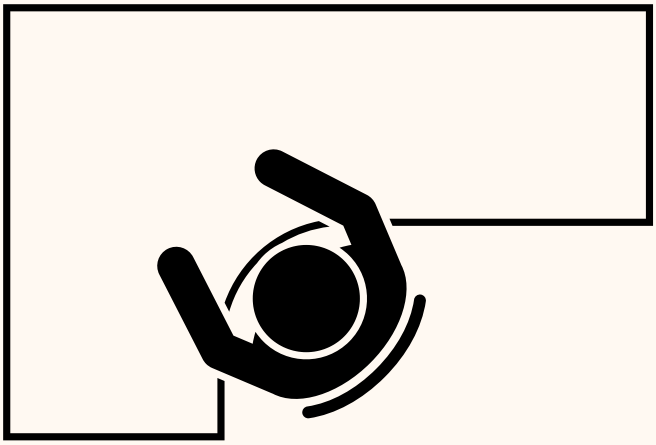
4 EVALUIERUNG VON LÖSUNGEN

In diesem Schritt werden die Vor- und Nachteile der einzelnen generierten Lösungen bewertet und die jeweiligen Vor- und Nachteile aufgelistet.



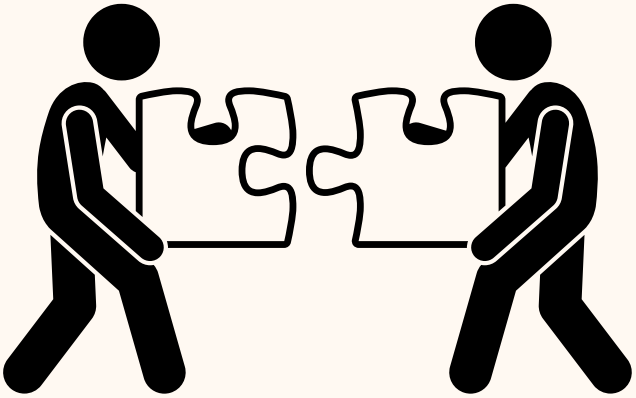
5 ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Nach der Bewertung aller Alternativen wird diejenige ausgewählt, die für alle Beteiligten am vorteilhaftesten erscheint, entweder weil sie die meisten Vorteile bietet oder weil ihre Umsetzung zum jeweiligen Zeitpunkt am wahrscheinlichsten ist.



6 PLANUNG UND UMSETZUNG DER LÖSUNG

Der nächste Schritt besteht darin, die Maßnahmen zu planen und durchzuführen, die zur Implementierung und Einführung der gewählten Lösung erforderlich sind.



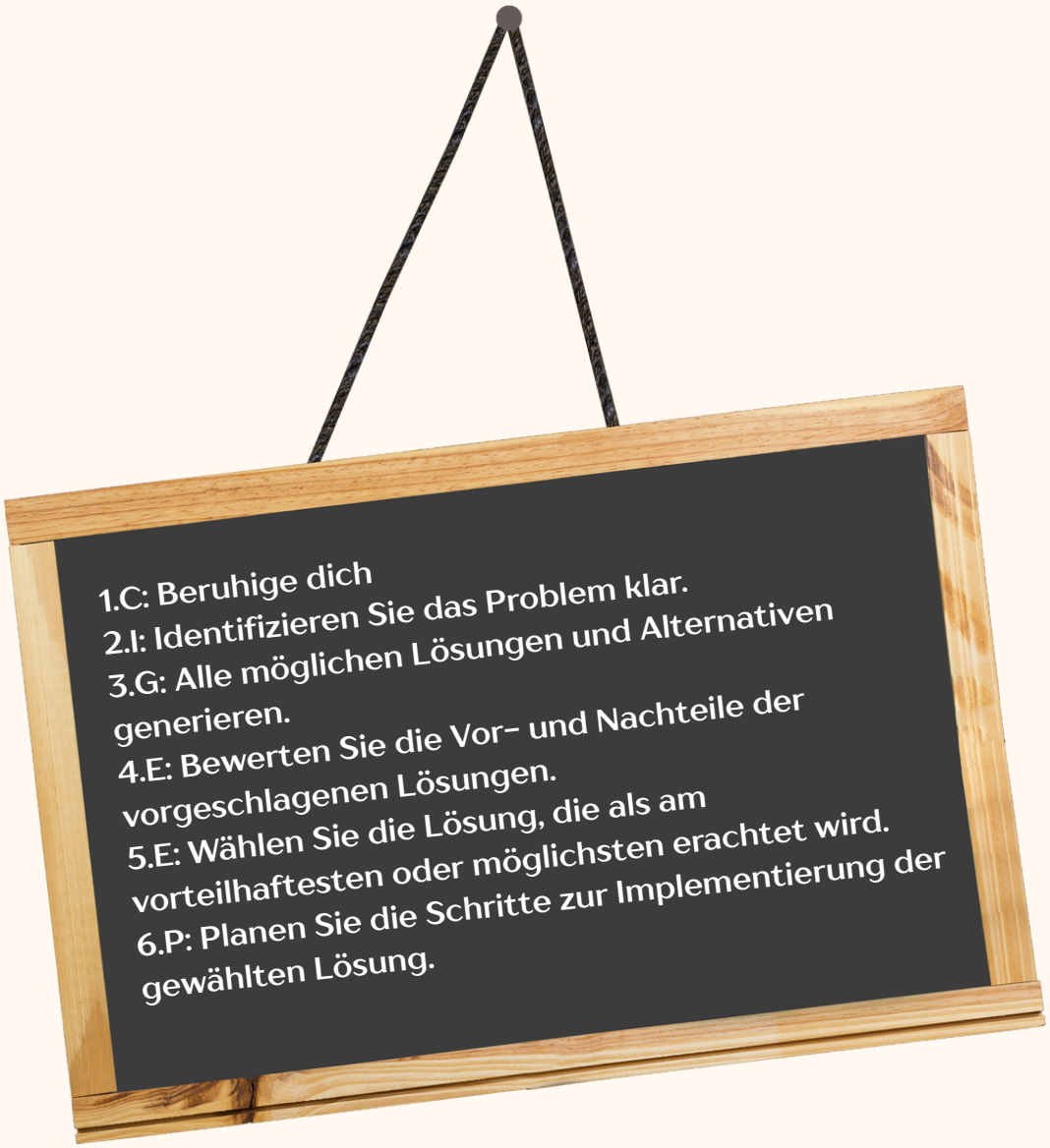
7 AUSWERTUNG DER ERGEBNISSE

Nach der Implementierung der Lösung ist es wichtig, die erzielten Ergebnisse zu bewerten: Entsprechen sie den Erwartungen, welche Aspekte müssen noch verbessert werden oder ist die Implementierung einer anderen der in Betracht gezogenen Lösungen erforderlich?

Dieser scheinbar lange und komplizierte Prozess lässt sich auf viele Konfliktsituationen übertragen, in denen eine geschickte, durchsetzungsfähige und versöhnliche Lösung des Problems wahrscheinlich wichtiger ist als die endgültige Entscheidung.

CIGEEP-TECHNIK ZUR KONFLIKTLÖSUNG

CIGEEP ist ein Akronym, das aus den Anfangsbuchstaben der folgenden Schritte zur Orientierung und Auseinandersetzung mit dem Problem besteht und das oben Gesagte zusammenfasst:



Wie soziale Kompetenzen und durchsetzungsfähiges Verhalten können auch Problemlösungsstrategien erlernt werden und sich als wirksame Instrumente zur Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen erweisen und dazu, Schwierigkeiten mit größerer Sicherheit und Zuversicht zu begegnen.

Co-funded by
the European Union
Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by
the European Union
redREE
making projects
AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados
con el Síndrome de Tourette
y Trastornos Asociados
smallcodes
APST
Associação Portuguesa
de Síndrome de Tourette
TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.