

Wie gehst du mit Konflikten um? Bist du eine Schnecke, ein Löwe, ein Teddybär, ein Fuchs oder eine Eule?

Wie gehst du mit Konflikten zwischen dir und Menschen, die du liebst, um? Bei einem Streit zwischen Freunden geht es nicht nur darum, deine Meinung durchzusetzen oder deinen Willen zu bekommen. Auch die Freundschaft ist betroffen. Es gibt fünf Arten, wie Menschen, die eng miteinander befreundet sind, mit ihren Konflikten umgehen. Die Ergebnisse sind sehr unterschiedlich. Du kannst sie später nachlesen, aber finde zuerst heraus, welche der fünf Methoden du am häufigsten anwendest. Dann solltest du vielleicht deine Art, mit Konflikten umzugehen, ändern. Auf der linken Seite findest du eine Liste von Sprichwörtern und Redewendungen, die sich auf Konflikte mit Freunden beziehen. Lies jeden Spruch und entscheide, ob er auf dich zutrifft. Du kannst zwischen den Optionen 1 bis 5 wählen. Wenn du deine Wahl getroffen hast, kreuze das entsprechende Kästchen an.

- 1 Punkte: Ich gehe nie so mit Konflikte um
- 2 Punkte: Ich gehe selten auf diese Weise mit Konflikten um
- 3 Punkte: Manchmal gehe ich so mit Konflikten um
- 4 Punkte: Ich gehe oft so mit Konflikten um
- 5 Punkte: Genau so gehe ich mit Konflikten um

Die fünf verschiedenen Methoden zum Umgang mit Konflikten findest du oben in den Spalten: vermeiden, durchsetzen, beruhigen, Kompromiss schließen, lösen. Alle diese Optionen werden unten auf der Seite beschrieben. Je höher deine Gesamtpunktzahl bei einer dieser fünf Möglichkeiten ist, desto eher neigst du dazu, diese Methode anzuwenden. Je niedriger deine Punktzahl ist, desto weniger versuchst du, deine Konflikte auf diese Weise zu lösen. Beachte, dass die Punkte für jedes Sprichwort waagrecht und nicht senkrecht in die Spalten eingetragen werden sollten.

Lister der Sprichwörter und redewendungen	Punkte				
	1	2	3	4	5
1. Ein leises Wort sorgt für Ruhe					
2. Die Dinge auf die Spitze treiben					
3. Die goldene Mittelweg wählen					
4. Den Frieden bewahren					
5. Kämpfen mit offenem Blick					
6. Etwas verstecken					
7. Lieber etwas als nichts					
8. So tun, als ob man von nichts weißt					
9. Attacke ist die beste Form der Verteidigung					
10. Standhaft bleiben					
11. Kein Blatt vor den Mund nehmen					
12. Die Gemüter besänftigen					
13. Den Stier bei den Hörnern packen					
14. Die eigene Nase sauber halten					
15. Die Karten aufdecken					
16. Gewalt wird mit Gewalt gebannt					
17. Den Wein verwässern					
18. Es ist besser zu schweigen					
19. Auge um Auge, Zahn um Zahn					
20. Die Wahrheit liegt in der Mitte					

Die eule
Löst Konflikte



Frage	Punkte
5	
11	
13	
15	
Totaal	

Eulen sind weise Vögel. Sie wissen, dass eine Beziehung nur dann gut laufen kann, wenn beide Parteien glücklich sind. Sie lösen Probleme, indem sie sich allen strittigen Punkten stellen, was Zeit und Mut erfordert. Auf diese Weise bekommen beide ihren Willen und die Bindung wächst während dieses Prozesses enger zusammen. Eulen sind weder dominant noch anhänglich; sie sind seltene alte Vögel.

Die Löwe
Hält durch bei Konflikten



Frage	Punkte
9	
10	
16	
18	
Totaal	

Löwen lassen sich nicht gerne über den Tisch ziehen. Wenn sie etwas erreichen wollen, halten sie es für so wichtig, dass sie um jeden Preis durchhalten werden. Sie glauben, dass man nur gewinnen und verlieren kann. Wenn sie verlieren, fühlen sie sich schwach, deshalb können sie kein Scheitern tolerieren. In Konflikten werden sie alle möglichen Taktiken anwenden, um zu gewinnen, aber dabei verlieren sie oft eine Freundschaft. Löwen sind stolz, es ist ihnen egal, wenn andere sie nicht mögen.

Der Fuchs
Kommt zu einer Einigung



Frage	Punkte
3	
7	
17	
20	
Totaal	

Füchse suchen einen Mittelweg, bei dem beide etwas gewinnen, aber auch beide etwas aufgeben müssen. Sie mögen keine Extreme und versuchen, eine für beide Seiten zufriedenstellende Lösung zu finden. Füchse schließen Kompromisse, um eine friedliche Einigung zu erzielen, auch wenn diese meist nur vorübergehend ist, denn später wird die Jagd wieder aufgenommen.

Die Schnecke
Vermeidet Konflikte



Frage	Punkte
6	
8	
14	
18	
Totaal	

Schnecken ziehen sich in die Sicherheit ihres Schneckenhauses zurück, sobald ein Konflikt auftaucht. Sie verschwinden oder schauen so beleidigt, dass der andere sich schuldig fühlt, weil er es überhaupt gewagt hat, das Thema anzusprechen. Schnecken sind hilflos und fühlen sich oft unglücklich, wenn sie ihren Willen nicht durchsetzen können. Sie werden auch nie mit jemandem intim, weil sie in ihrem Schneckenhaus bleiben.

Der Teddybär
Beruhigt Konflikte



Frage	Punkte
1	
2	
4	
12	
Totaal	

Teddybären schätzen ihre Beziehungen so sehr, dass sie alles tun, um eine Freundschaft zu erhalten. Deshalb werden sie auch so oft benutzt und misshandelt. Teddybären können es nicht ertragen, nicht gemocht zu werden und sie fürchten, dass Zusammenstöße Schmerzen verursachen. Sie „schütten“ Öl auf die Wellen und sind sich nicht bewusst, dass Öl Seevögel tötet und den Strand verschmutzt.