

Freiwilliges Engagement

Gelingende Kommunikation für ehrenamtliche FlüchtlingshelferInnen

ZusammenHelfen in Oberösterreich
2. Regionalkonferenz

Vöcklabruck, 14. April 2018



Helga Gross

Eingetragene Mediatorin · A-4846 Redlham · Einwarting 51 · +43 (0) 664 2328 283 · helga.gross@knr.at

Workshop Ablauf

- Einführung zum Thema Konflikte
 - Konfliktursachen
 - Schutz vor Enttäuschung
 - Wo sind meine Grenzen
 - Was tun bei Grenzüberschreitung?
-
- Blick auf ehrenamtliche Arbeit und Ausblick

Zündstoff Konflikt

Risiko und Chance

Das chinesisches Schriftzeichen für Konflikt



Risiko

Chance

=

Konflikt

Konfliktursachen

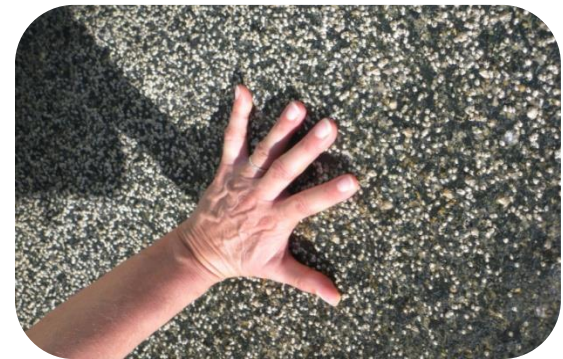
- Verlustgefühl und Ängste
- Unbefriedigte Bedürfnissen
- Stress
- Nicht funktionierende Kommunikation

Drei mal „JA“ und los

- Problemdefinition
- Ziel / Vision/ Richtung
- Prozess und Angebot

Pocket Erste Hilfe

1. Ruhe bewahren!
2. Prüfen: Lohnt sich der Ärger?
3. Klartext reden
4. Mein Standpunkt – dein Standpunkt > unser gemeinsamer Weg?
5. Wo gibt es Unterstützung?



Grenzen setzen heißt „NEIN“ sagen



Klare Grenzen sind Orientierung.
Sie ermöglichen Beziehungen, die tragen.

Schutz vor Grenzüberschreitungen



Sabotage-Strategien

- Schuldgefühle auslösen
- Schmeicheleien
- Behauptungen
- Verbrüderung



Blick und Ausblick

- Was brauche ICH, damit es mir gut geht?
- Vieles läuft gut. Was ginge besser?
- Wo und wie kann ich mich abgrenzen?

Damit aus Zündstoff Kraftstoff wird

Haben Sie **Mut** Probleme und Störungen anzusprechen!

Haben Sie **Mut** Ihre Bedürfnisse ernst zunehmen!

Haben Sie **Mut** Grenzen zu setzen!

Haben Sie **Mut** Zündstoff in Kraftstoff zu verwandeln!

Das wünsche Ich Ihnen!

Helga Gross

Eingetragene Mediatorin · A-4846 Redlham · Einwarting 51 · +43 (0) 664 2328 283 · helga.gross@knr.at



Helga Gross

Mediation – Coaching – Mobbingberatung

Einwarting 51

4846 Redlham

0664 232 8283

www.konfliktausweg.at

helga.gross@konfliktausweg.at

