

## **Entdecken Sie Ihre Streitkraft und schöpfen Sie neu Kraft aus Konflikten!**

„Hört auf zu streiten!“ Wie oft haben Sie diese Worte schon gehört oder selbst ausgesprochen? Streiten hat keinen guten Ruf. Wir sind so erzogen worden und geben diese Meinung weiter. Wir wissen aber, dass wir trotzdem streiten.

### **Wie streiten Sie?**

Alle tun es: Erwachsene und Kinder, Frauen und Männer, unterwegs und zu Hause, bei der Arbeit und in der Liebe. Die einen laut, die anderen leise, kalt oder heiß, oft oder selten, mehr oder weniger gern....

Wenn alle Menschen streiten, muss etwas daran wichtig sein.

Streiten ermöglicht, sich selbst und andere besser kennen zu lernen, Wünsche, Gefühle und Interessen in Worte zu fassen. Wir streiten, weil Konflikte im Leben unausweichlich sind. Wir streiten mit schlechtem Gewissen, mit mäßigem Erfolg und mit wüsten Verletzungen an Leib und Seele. Um konstruktiv zu streiten, ohne sich und anderen dabei weh zu tun, müssen wir Regeln aufstellen und Methoden erlernen.

### **Wie sollen wir aber etwas lernen und üben, wenn wir zugleich denken, dass wir etwas Verpöntes tun?**

Zuerst geht es um die Veränderung der Einstellung zum Streiten. Wer begreift, dass Konflikte im menschlichen Leben unausweichlich sind, sollte lernen, mit ihnen gewaltfrei umzugehen. Streiten kann gelernt werden wie Lesen, Schreiben und Rechnen.

Wenn ein Konflikt entsteht, gibt es Spannungen. Wer Spannungen bewusst spüren lernt, erkennt Konflikte rechtzeitig. Leider wird die Aufmerksamkeit für Konfliktspannungen oft von der Harmoniesehnsucht beeinflusst. Das führt zu Beschwichtigung und Verleugnung von Konflikten.

Stärken Sie Ihre konstruktive Streitkraft und die Ihrer Umgebung! Begreifen Sie Konflikte als Chance! Entwickeln Sie Mut, Witz und Kreativität mit Ihrer persönlichen Streitlust! Gewaltfreier konstruktiver Umgang mit Konflikten stärkt das Selbstbewusstsein, erweitert mit jedem Streit das eigene Verhaltensrepertoire und erleichtert die Verständigung mit anderen. VAVAP unterstützt Sie dabei Ihre Streitkraft auszubauen, aber auch Konfliktfelder zu regulieren.