

## Übung Konflikte erkunden und entdecken



Vergegenwärtige Dir einen inneren oder äusseren Konflikt.

Beantworte folgende Fragen:

1. Welche Beziehung hast du zu diesem Konflikt?
2. Wie geht es dir emotional mit diesem Konflikt?
3. Welches sind deine Erwartungen?
4. In welchen Momenten bist du innerlich verhängt mit dem Konflikt?
5. Welches ist der schlechtmöglichste Ausgang des Konflikts?
6. Welches ist der bestmögliche Ausgang des Konflikts?
7. Welchen Preis zahlst du, wenn du diesen Konflikt nicht angehst?
8. Was bist du bereit zu tun, um einen bestmöglichen Ausgang zu erreichen?

