

Streitkultur stärken – Konflikte verstehen und konstruktiv gestalten

Modellseminar von Arbeit und Leben Brandenburg zum Schwerpunkt 2025/2026: Demokratisch handeln in der Arbeitswelt

Ablaufplan – Tag 1

Zeit	Inhalt	Ziel	Methode
20 Minuten	Begrüßung, Organisatorisches und Kennenlernen	• TN-Liste ausfüllen • Workshop-Regeln klären • Kennenlernen - Vorstellungsrunde mit Namen, Pronomen	• Plenum • Material: Kreppband, Eddings, TN-Liste
15 Minuten	Ablauf vorstellen (inkl. Pausen) und Erwartungsabfrage In Murmelgruppen mit Nachbar*innen 3 Minuten austauschen: Was möchtet ihr heute besprechen? Was soll nicht passieren? Was braucht ihr?	• Tagesablauf vorstellen • Erwartungen abklären	• Plenum • Murmelgruppen

	Dann sammeln im Plenum, Seminarleitung notiert vorne und stellt ggf. Nachfragen.		
15 Minuten	Positionieren zu folgenden Aussagen: • „Ich finde Konflikt anstrengend“ • „Ich finde Konflikt wichtig“ • „Ich streite häufig“ • „Bei Streit geht es um gewinnen“ • „An meinem Arbeitsplatz erlebe ich viele Konflikte“ • „Ich habe mich schon viel mit Konflikten auseinandergesetzt“	• Thematischer Einstieg	• Positionierung - Aufstellung im Raum • Material: Karten auf dem Boden: 0% - 100% Zustimmung
20 Minuten	Mein Konfliktverhalten Sucht euch einen ruhigen Ort als Zweierteam. Nehmt euch 15 Minuten zur individuellen Reflektion und dem Erarbeiten der eigenen Konfliktbiografie anhand des Fragebogens:	• Reflexion der eigenen Konflikterfahrung und -muster	• Individuelle Reflektion der eigenen Konfliktbiografie und Austausch mit Partner*in, wenn gewünscht • Material: Fragebogen Selbstreflektion Konfliktbiografie

	1. Welche Konflikte hast du in deiner Kindheit und Jugend erlebt? 2. Welche Konflikte haben dich besonders geprägt und warum? 3. Welche Strategien haben gut funktioniert? 4. Welche Verhaltensweisen/ Überlebensstrategien habe ich gelernt? 5. Inwieweit sind sie heute hilfreich oder störend? a. ... im beruflichen Leben b. ... im privaten Leben Tauscht euch anschließend über Erkenntnisse, Fragen oder Gedanken aus, wenn ihr möchtet.		
15 Minuten	Pause		
10 Minuten	Mein Konfliktverhalten • Was habt ihr mitgenommen, was wollt ihr teilen? • Was war neu für euch?	• Gemeinsame Auswertung der Konfliktbiografie und deren Auswirkung auf Konflikte	Im Plenum auswerten - Erkenntnisse auf Moderationskarten festhalten

30 Minuten	Input: Was ist ein Konflikt? • Definition • Konfliktebenen und -arten • Übung Zuordnung von Konfliktarten mit Beispielen in 2-3er Gruppen • Konfliktursachen • Einführung Konfliktanalyse Modelle: Baum, Zwiebel und Eisberg	• Konflikte kennenlernen und besser verstehen • Einstieg in die Konfliktanalyse (Positionen, Interessen und Bedürfnisse)	• Input/ Präsentation im Plenum • Gruppenarbeit Zuordnung Konfliktarten und -ursachen • Material: Handout Konfliktarten und -ursachen
60 Minuten	Mittagspause Hinweis: Überlegt euch Fälle, die ihr mit der Gruppe besprechen wollt.		
15 Minuten	Warm Up - Stühlekippen für Bewegung nach der Mittagspause.	• Wach werden für den Wiedereinstieg	• Warm Up im Plenum • Material: Je ein Stuhl pro Person, Anleitung: https://sv-bildungswerk.de/wp-content/uploads/2019/12/2011-09-MdM-Stuehlekippen.pdf
60 Minuten	Konfliktanalyse: Arbeiten mit (eigenen) Fallbeispielen	• Analyse der Positionen, Interessen, Dynamiken –	• Plenum und Gruppenübung