

Meta-Mapping: Lösen Sie Konfliktsituationen einfach durch Perspektivenwechsel

Dr.Elmar Brunnader, Unternehmensberater und Coach

Wo Beziehungen sind entstehen auch Konfliktsituationen

Sie befinden sich in einem Meeting. Es geht um eine wichtige Entscheidung. Sie befürchten, dass ihr Vorschlag nicht durchgeht. Vor allem das Verhalten von Herrn Zorn bereitet Ihnen Kopfzerbrechen. Er ist prinzipiell immer gegen ihre Vorschläge. Sie lassen sich öfters in Konfliktgespräche mit ihm ein. Irgendwie haben sie das Gefühl, dass Sie nicht mit Ihm können. Und auch er Sie nicht mag.

Wie könnten Sie mit solchen Situationen umgehen? Wie könnten Sie sie lösen?

Nehmen wir einmal an, Sie würden über Herrn Zorn nachdenken und sich vorstellen, wie er sich beim Meeting konkret verhalten könnte. Anschließend stellen sie sich vor, wie sie darauf reagieren könnten und wie sie sich dabei fühlen. Dann schlüpfen Sie mal in die Rolle von Herrn Zorn und machen sich ein Bild über sein Verhalten und die möglichen Handlungsmotive. Zuletzt stellen Sie sich vor, wie die Situation aus der Perspektive des Unternehmens ausschaut und wie alle Beteiligten am besten damit umgehen könnten.

Mit den neuen Erkenntnissen aus verschiedenen Betrachtungswinkeln können Sie die Konfliktsituation mit Herrn Zorn ganz leicht in den Griff bekommen und souverän meistern.

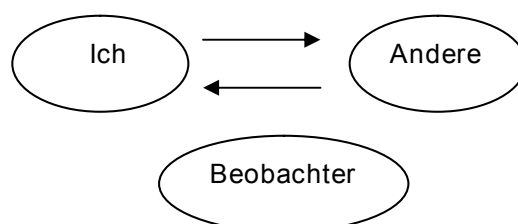
Perspektivenwechsel ermöglicht Verhaltensänderung

Immer wieder sind Menschen mit problembehafteten Situationen konfrontiert, seien es Beziehungsprobleme, Kommunikationsstörungen oder strittige Auseinandersetzungen. Diese sind meist deshalb entstanden, weil bestimmte eingefahrene Sichtweisen oder die gewohnte Art zu Denken dazu geführt haben. Durch das Verschanzen hinter der eigenen Sichtweise werden darüber hinaus problemhafte Interaktionen hartnäckig aufrechterhalten.

Lösungsansätze ergeben sich meist erst dann, wenn die problematischen Beziehungen aus einer anderen Perspektive betrachtet werden. Durch das „Sich-Hinein-Versetzen“ können Sie auf elegante Weise mit solchen Situationen flexibel und ausbalanciert umgehen.

Einfache Grundstruktur des Metamapping

Die Vorgangsweise ist eine Art Rollenspiel, bei dem verschiedene Wahrnehmungspositionen eingenommen werden. Zur Verstärkung werden die Rollen auch im Raum mit einem festen Platz (=Bodenanker) verbunden.



In der Ich-Position sind erleben Sie sich selbst, in der Position des Anderen erleben Sie sich so, wie wenn Sie der Andere wären und in der Beobachterposition treten Sie aus der Beziehung heraus und betrachten sich von einer neutralen Außenposition.

Damit kann nun das Rollenspiel gestartet werden:

1. Denken Sie an die problematische/konfliktreiche Situation
2. Begeben Sie sich in die Ich-Position und betrachten Sie das Geschehen aus Ihrer eigenen Sicht. Stellen Sie sich vor, wie der „Andere“ sich verhält und achten Sie auf ihre eigenen Reaktionen, Gefühle und Gedanken.
3. Wechseln sie nun aus der Ich-Position in die Position des „Anderen“. Sehen Sie sich nun durch seine Augen. Seien Sie ein Moment diese Person und spüren Sie die dahinterliegenden Einstellungen und Gefühle. Welche positive Absicht steckt dahinter?
4. Jetzt begeben Sie sich in die neutrale Beobachterposition und betrachten die Interaktion zwischen den beiden Personen. Wie schaut das aus neutraler Sicht aus? Was könnte Sie in der Ich-Position anders machen, damit die Beziehung anders verläuft?
5. Wechseln Sie in die Ich-Position und auch in den „Anderen“ und probieren sie die Vorschläge so lange aus, bis sich eine für Sie befriedigende Lösung ergibt.

Wichtige Grundfertigkeit für jede Führungskraft

Eine indianische Weisheit lautet: “Never judge a man until you’ve walked a mile in his mocassins”.

Die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzusetzen ist ein wichtige Voraussetzung für die Entwicklung von Mitgefühl und Empathie. Und dies sind zentrale Eigenschaften für jede Führungskraft, um seine Mitarbeiter effektiv zu führen, um konstruktive Verhandlungen zu leiten und um tragfähige Entscheidungen zu treffen.

Vielleicht begegnet Ihnen hie und da die Formulierung: „Wenn ich Du wäre, würde ich“ Seien Sie bei einer solchen Formulierung skeptisch: In diesem Falle projiziert man die eigene Sicht auf die Situation des Anderen. Dies ist das Gegenteil des Perspektivenwechsels!

Was wäre, wenn Sie einfach vor der nächsten problematischen Situation die drei Positionen (Ich - der Andere - Beobachter) in Gedanken durchgehen?

Götzens/C11/6-06