

## Die «Aber-Du»-Falle – Aus der Verteidigungshaltung in die Kooperation

«Manchmal erkennen wir unsere Erwartung erst bei deren Enttäuschung.» Sieglinde Kliemen

Ein Streit entsteht aus dem Nichts und keiner weiss warum. Plötzlich stecken beide Seiten in der vorwurfsvollen «Aber-Du»-Falle. Jede Konfliktsseite versteht sich als Opfer und die andere als Angreifer. Handlungen dienen alleine zur Verteidigung. Wie schaffen wir es, die destruktive Konfliktspirale zu verlassen und zu Kooperation zurückzufinden? Der systemische Konfliktlösungsansatz polarisiert die Welt nicht in Opfer und Täter, sondern blickt neutral auf die innere und äussere Dynamik des Konfliktes. Wir möchten Bewusstsein schaffen und mögliche Reaktionsweisen im Konflikt erkennen. Mit kreativen und lösungsorientierten Methoden können wir lernen, Lösungswege zu finden.

### Ziele

- Innere Konflikte erkennen und verstehen
- Ambivalenzen und Widersprüche akzeptieren lernen
- Destruktive Handlungen beenden
- Erkennen und Anerkennen der eigenen Not und der Not des Konfliktpartners
- Veränderung wagen

### Inhalt

- Konflikte im Aussen als Projektion von inneren Konflikten
- Die Ambivalenz-Wippe: Pendeln im inneren Konflikt
- Von der Destruktivität in die Wertschätzung
- Perspektivenwechsel: Was ist deine Not im Konflikt?
- Veränderungsprozesse: Nur wenn ich mich verändere, dann ändert sich etwas

**Zielgruppe** Alle Interessent:innen

**Leitung** Sieglinde Kliemen, [Systemische Beraterin](#)

**Datum** Donnerstag, 11. August 2022, 9.00-12.30 Uhr

**Kursort** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz

**Kosten** Fr. 120.00 für 1 Morgen (inkl. Kulturprogramm) | [Booking](#) und Reservation [info@ilanzersommer.ch](mailto:info@ilanzersommer.ch)

**Anforderung** Ausreichende Deutschkenntnisse