Konflikt-Tagebuch

Situationen reflektieren – Aus Konflikten lernen

Warum ein Konflikt-Tagebuch? Konflikte gehören zum Familienleben. Dieses Tagebuch hilft Ihnen, Muster zu erkennen, Auslöser zu verstehen und neue Wege zu finden. Füllen Sie es nach einem Konflikt in Ruhe aus – nicht währenddessen.

Eintrag

Datum: __.__.____

Uhrzeit: __:__

1. Was ist passiert?

Beschreiben Sie die Situation neutral – was genau ist passiert?

2. Was war der Auslöser?

Was hat den Konflikt ausgelöst? (Müdigkeit, Hunger, Zeitdruck, Missverständnis...)

3. Wie habe ich reagiert?

Was habe ich gesagt/getan? War ich laut, ruhig, habe ich geschwiegen?

4. Wie habe ich mich gefühlt?

- ☐ Wütend
- ☐ Traurig
- ☐ Hilflos
- ☐ Schuldig
- ☐ Frustriert
- ☐ Überfordert
- ☐ Enttäuscht
- ☐ Andere: ...

5. Was würde ich nächstes Mal anders machen?

Welche alternative Reaktion wäre besser gewesen?

6. Was ist mir trotzdem gelungen?

Auch kleine Erfolge zählen: z.B. „Ich habe nicht geschrien“ oder „Ich habe mich entschuldigt“.

© 2024 Humanistische Schule Schweiz