



Projekt:
**Psychologische Hilfe zur Selbsthilfe
im Rahmen der Corona-Pandemie**

Umgang mit Konflikten in der häuslichen Isolation

Vorstellung des Kiesler-Kreises

Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier,
B.Sc. Selin Demir, M.Sc. Kristin Pilz

Universität Greifswald,
Zentrums für Psychologische Psychotherapie (ZPP) der
Universität Greifswald,
Universitätsmedizin Greifswald

Konflikte in der häuslichen Isolation

- Kontaktverbot und Quarantäne → häusliche Isolation



Konflikte in der häuslichen Isolation

Folgen von häuslicher Isolation für Paare, Familien, WGs, ...



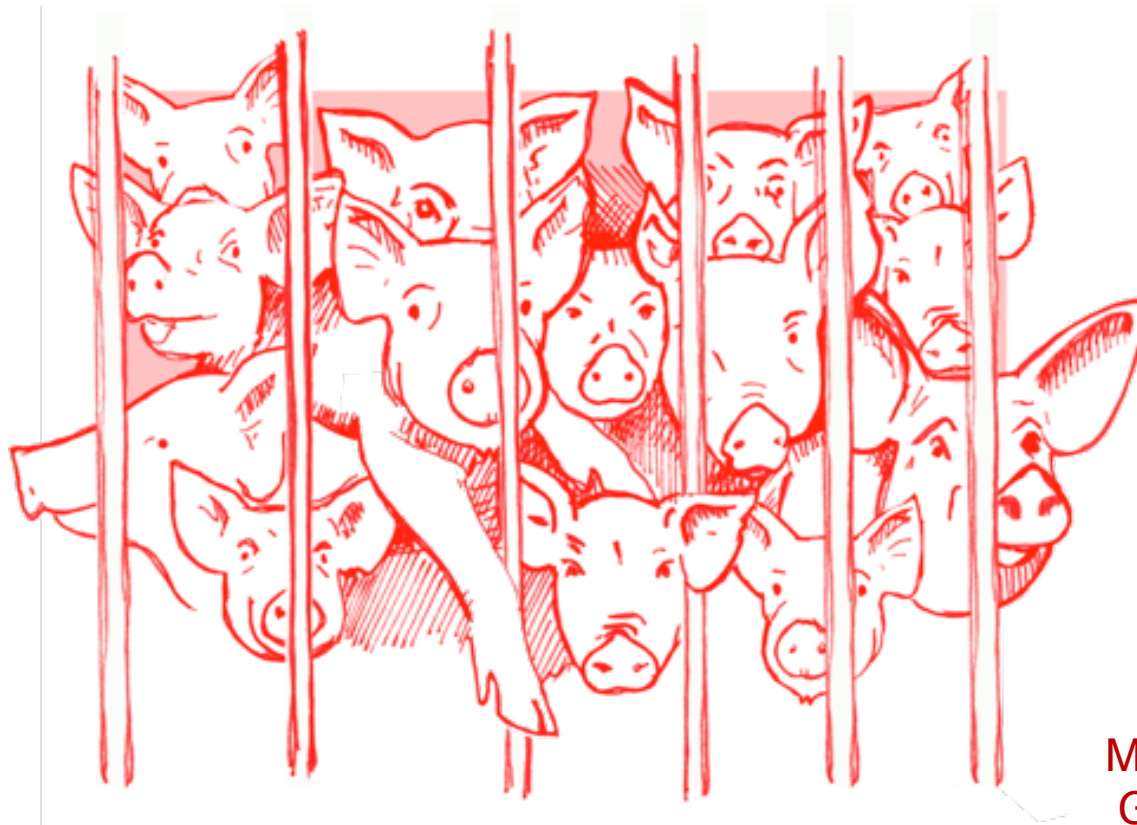
Zwangsferien

KONFLIKTE



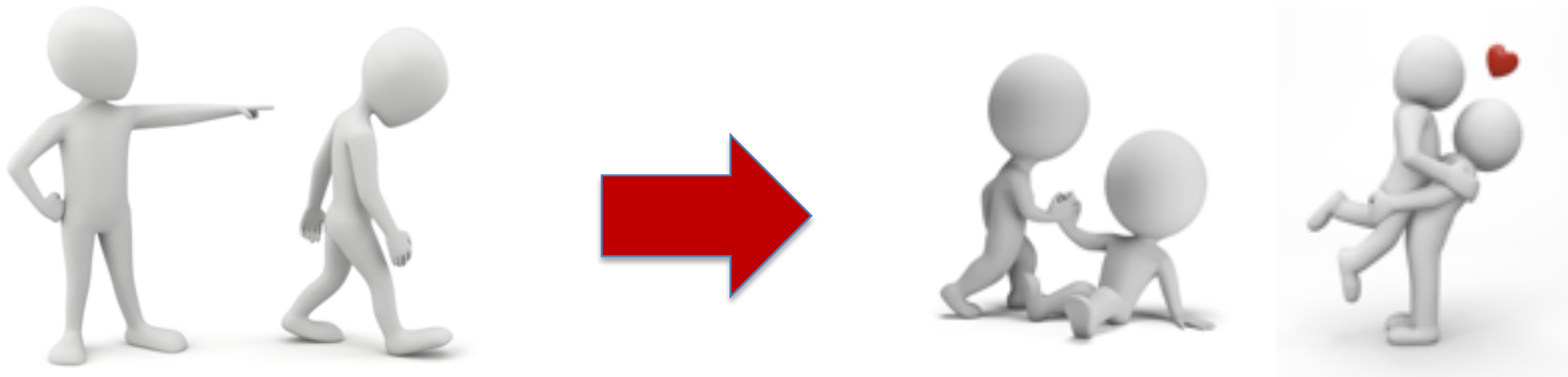
Konflikte in der häuslichen Isolation

- Enges Zusammenleben erzeugt bei vielen *Spezies* „Dichtestress“ und „Lagerkoller“ = normale Reaktion



Mit freundlicher
Genehmigung
von Mazda Adli

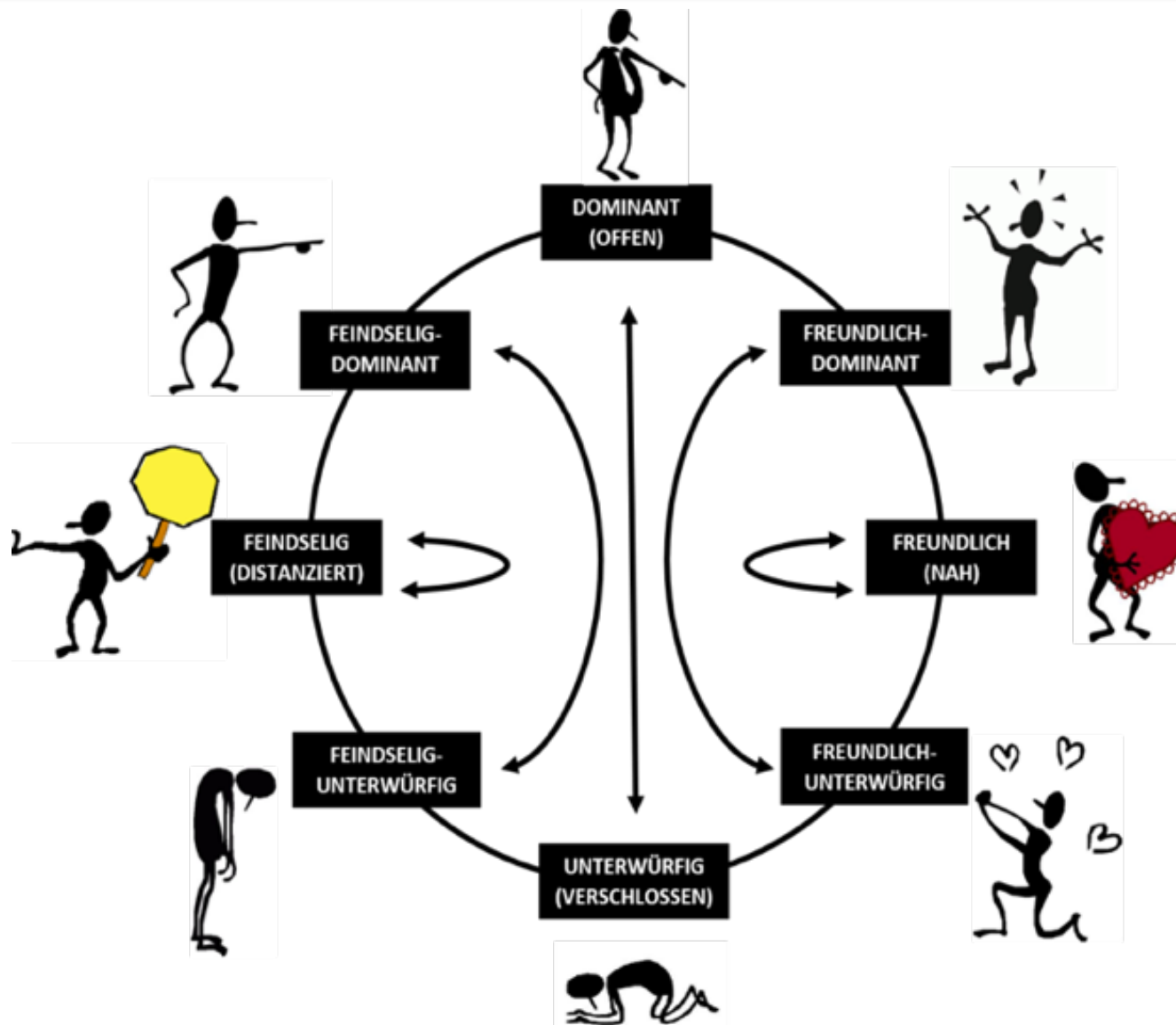
Konflikte in der häuslichen Isolation



Um Ihnen zu helfen, Konflikte gar nicht erst entstehen zu lassen oder mit Konflikten konstruktiv umgehen zu lernen, möchten wir Ihnen in diesem Videoclip den sog.

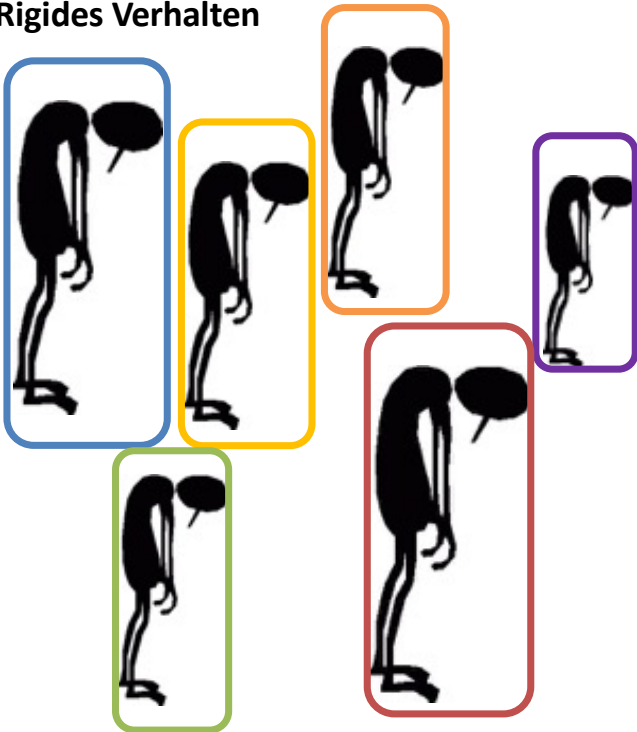
Kiesler-Kreis vorstellen

Was verbirgt sich hinter dem Kiesler Kreis?



Wie entstehen Konflikte?

Rigides Verhalten



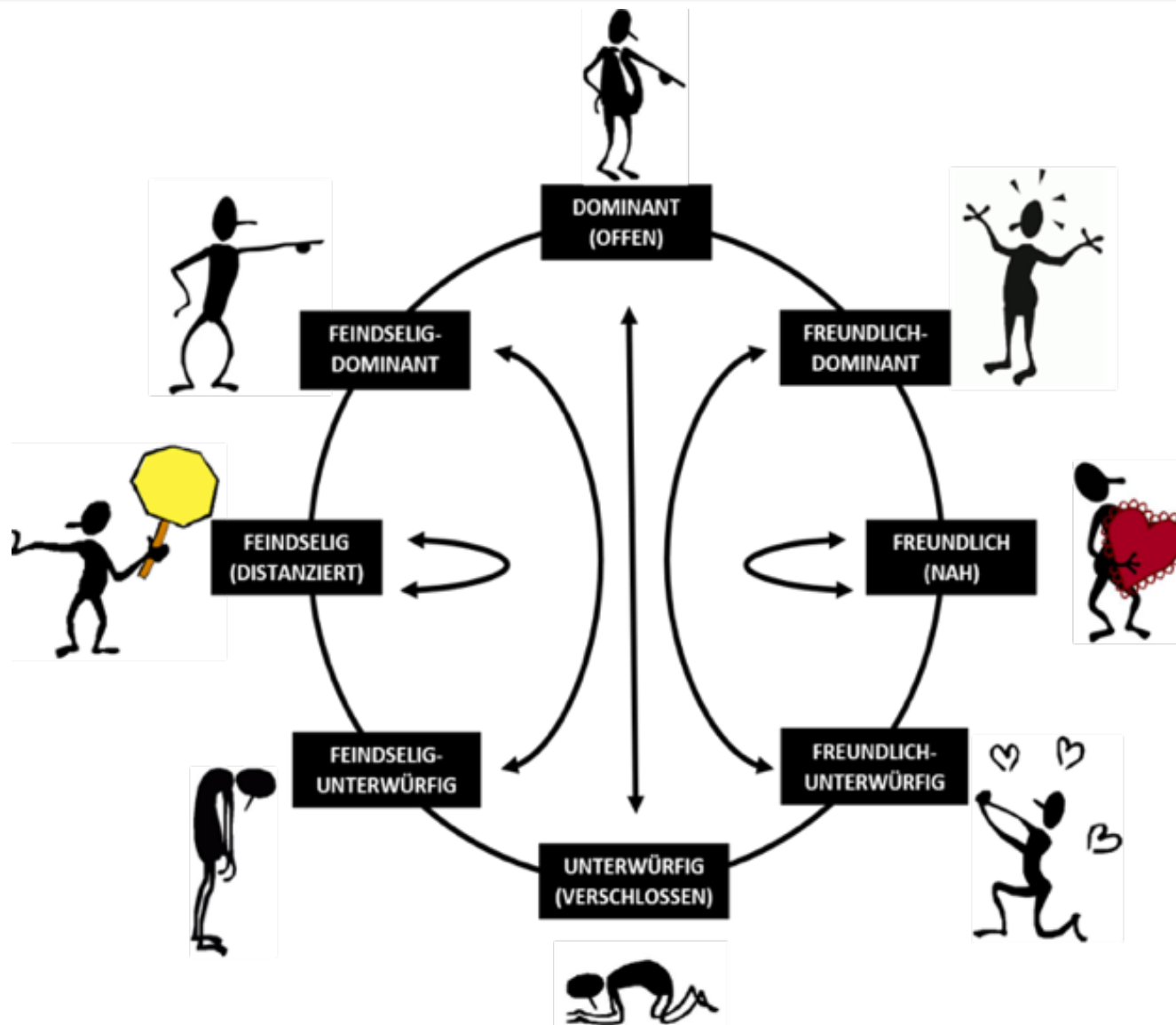
Extremes Verhalten



Wagner et al., 1995

Ziel: Erlernen von Flexibilität, das bedeutet, Verhalten flexibel an die Gegebenheiten der Situation anzupassen.

Wie können Konflikte konstruktiv gelöst werden?



Wie können Konflikte konstruktiv gelöst werden?



SEW Schema (Sag endlich was!)

S ituation	▪ neutrale Beschreibung ▪ Ziel: dafür sorgen, dass der andere weiß, wovon ich rede ▪ Z.B.: <i>Ich will mit Dir über ... reden.</i>
E motion	▪ das durch die Situation ausgelöste Gefühl beschreiben ▪ Verwendung von ICH-Sätzen ▪ Keine Unterstellungen oder Mutmaßungen äußern
W unsch	▪ Wünsche und Bedürfnisse äußern durch die Verwendung von ICH-Sätzen ▪ Bei Unsicherheiten nachfragen („Ist das in Ordnung für dich?“, „Kannst du mich verstehen?“, „Was denkst du darüber?“) ▪ Am Ende Gespräch beenden, neuen Termin vereinbaren, etc.

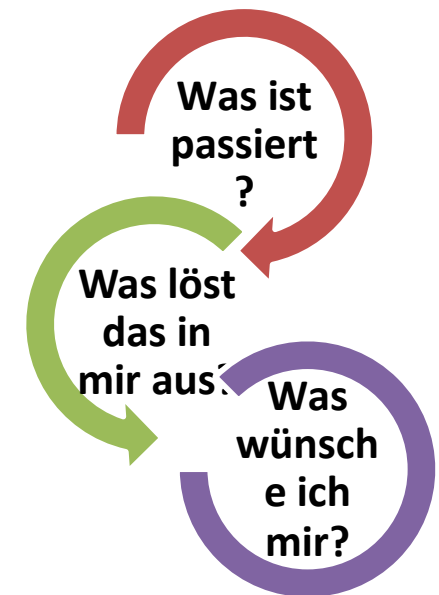




Foto: © freepik

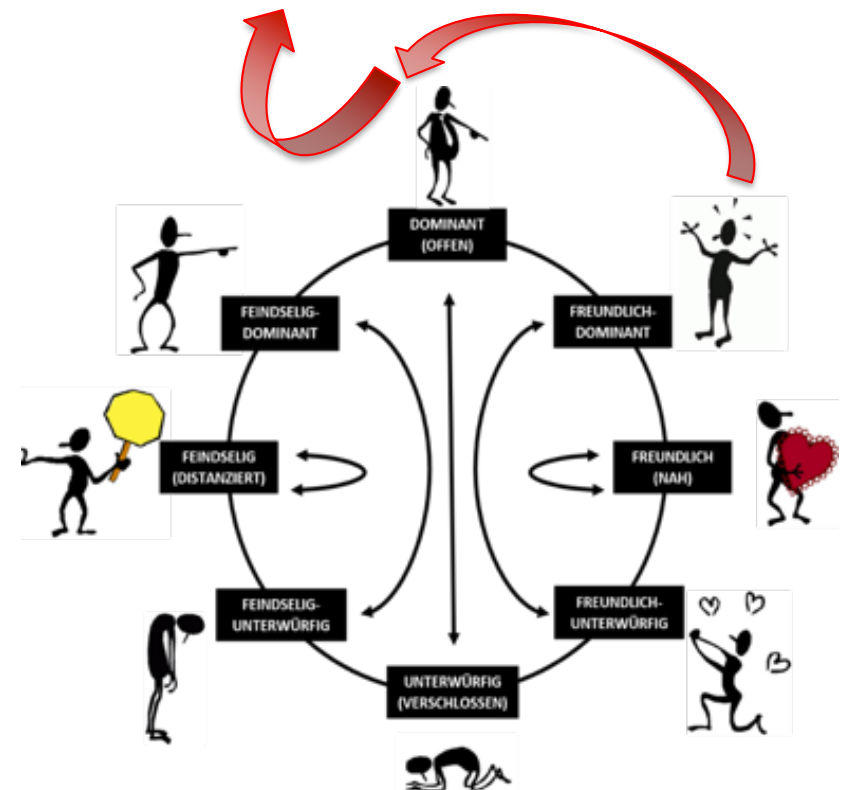
Tipps zu Konflikten in der häuslichen Isolation

- Räumen Sie jeder Person **Rückzugsmöglichkeiten** und Zeiten für sich ein!
- Planen Sie regelmäßig einen **Paar- WG- oder Familienrat** ein, z.B. mit folgenden Fragen
 - Wie geht es jedem?
 - Wer braucht was?
 - Wer möchte etwas verändern?
 - Welche Ideen und Wünsche gibt es, um das Zusammenleben zu erleichtern bzw. zu verschönern?



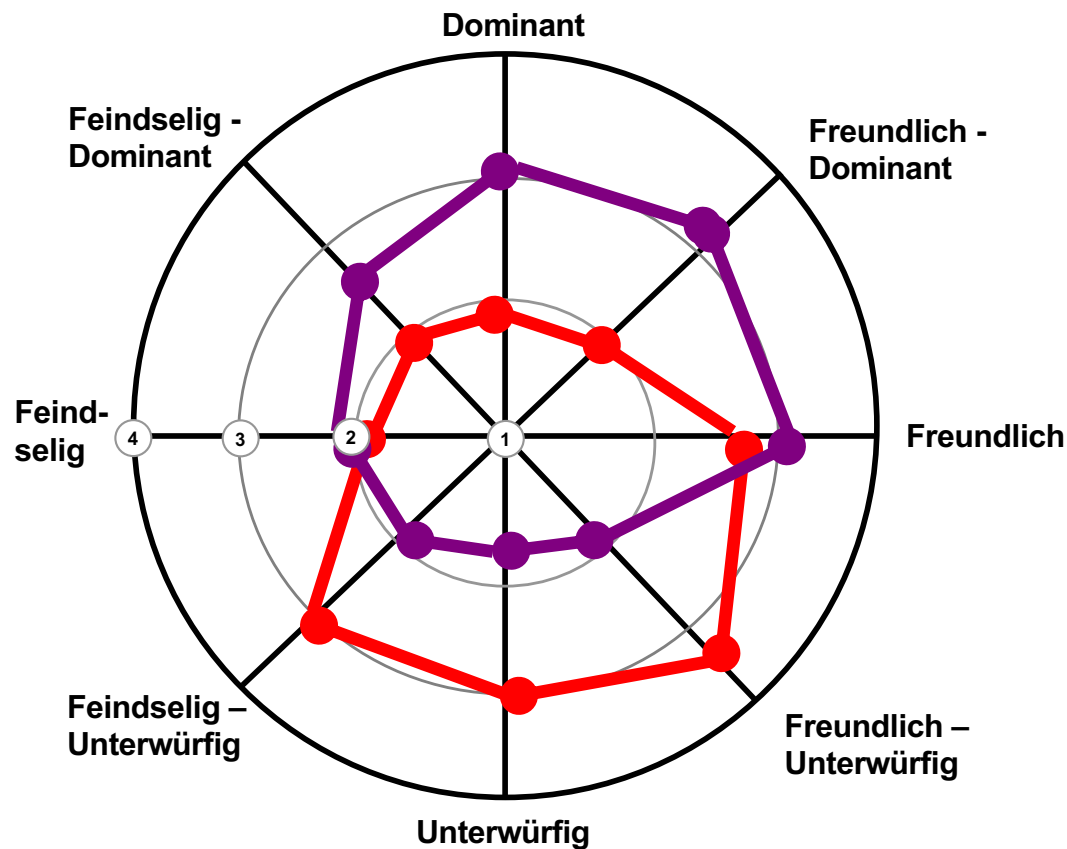
Tipps zu Konflikten in der häuslichen Isolation

- Versuchen Sie, sich im Kontakt mit anderen überwiegend **freundlich** und **freundlich-dominant** zu verhalten – nutzen Sie dafür das **SEW Schema**!
- Wenn Sie Ärger spüren, **sprechen Sie diesen direkt an**, möglichst bevor die Situation eskaliert!
- Wenn Sie Ihren Ärger nicht mehr kontrollieren können, **verlassen Sie die Situation**!
- Wenn **Gewalt** passiert: Reden Sie darüber und holen Sie sich **Hilfe** (vgl. Materialien und Links auf unserer Seite)!



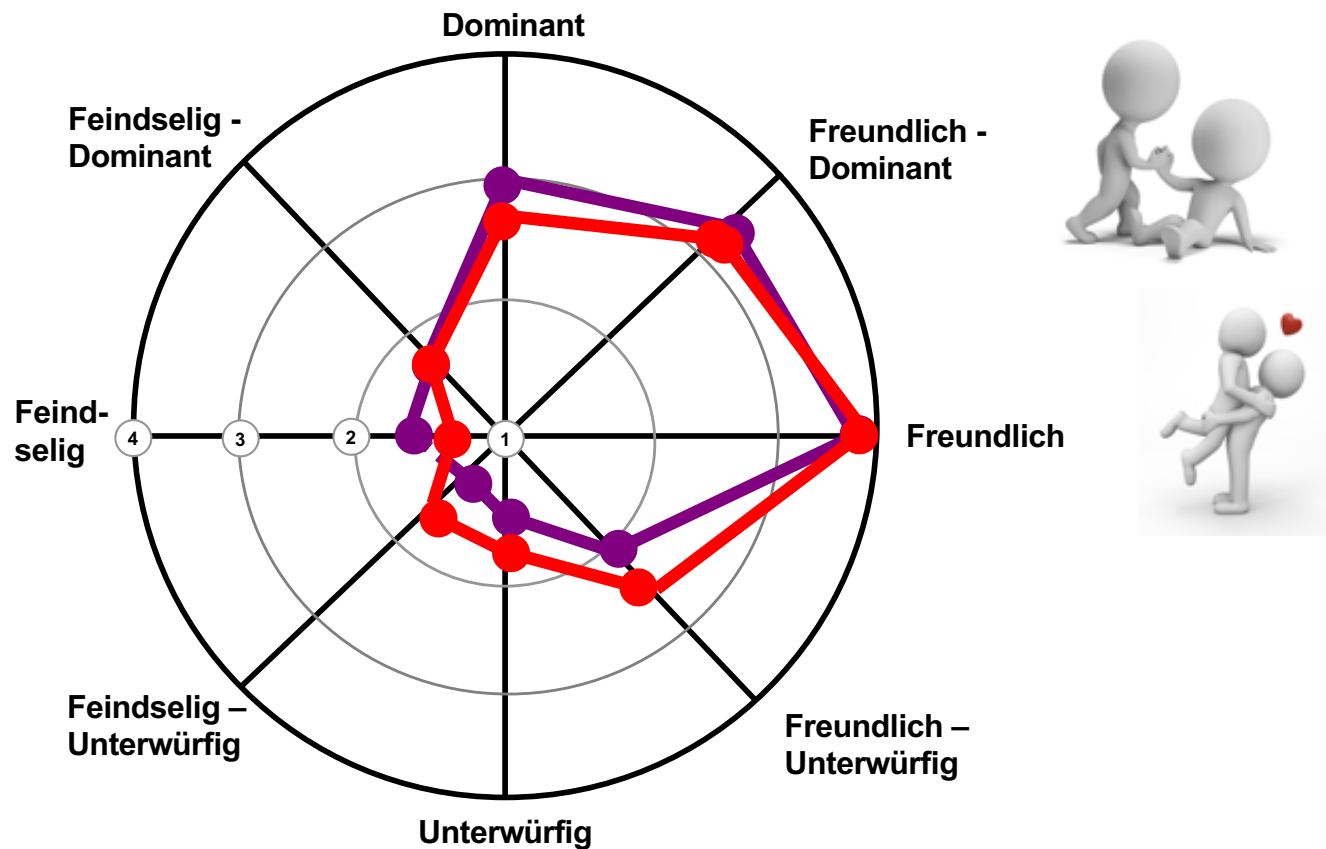
Tipps zu Konflikten in der häuslichen Isolation

- Füllen Sie den IMI übereinander aus!



Impact Message Inventory; Caspar (2002)
frei zum downloaden unter: <http://www.cbasp-network.org/index.php/aktuelles>

Tipps zu Konflikten in der häuslichen Isolation



**Wenn wir etwas für unsere
Beziehungen tun, tun wir etwas für
unsere psychische Gesundheit.**
(William Glasser, 1925–2013)

Impact Message Inventory; Caspar (2002)
frei zum downloaden unter: <http://www.cbasp-network.org/index.php/aktuelles>

Literatur

Guhn, A., Köhler, S. **Brakemeier, E.L.** (in press; Erscheinungsdatum April 2019). Kiesler-Kreis Training – ein Manual zur Behandlung interpersoneller Probleme in Gruppen- und Einzeltherapie. Weinheim: Beltz-Verlag

Anregung zur Selbst- bzw. Paarreflexion:

Ausfüllen und Auswerten des Interpersonal Message Inventory (IMI) **Frei downloadbar unter:**

<http://www.cbasp-network.org/index.php/aktuelles>



Quellen der Bilder

https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/menschen-auf-balkonen_7560071.htm#page=1&query=Corona&position=28

https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/reihe-von-menschen-die-einander-anschreien_5889715.htm#page=1&query=Konflikt&position=9

https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/satz-veraergerte-leute-die-konflikt-mit-frauehemann-und-kind-haben_6703791.htm#page=1&query=Konflikt&position=10

#socialdistancing

*Bei Fragen oder Kommentare:
psychologischehilfe_corona@uni-greifswald.de*

*Denken Sie an der Kiesler-Kreis und nutzen
Sie das SEW Schema bei Konflikten!
Zudem: Bleiben Sie gesund!
Ihr Zentrum für Psychologische Psychotherapie
(ZPP)*