**Was ist Konfliktberatung?**
Während die Mediation ein Verfahren zur konstruktiven Konfliktbearbeitung mit zwei oder mehreren Personen ist, ist Konfliktberatung das unterstützende Gespräch mit einer einzelnen Person. Die Konfliktberatung ist für Sie dann sinnvoll…

* wenn Sie die individuelle Klärung eine Konflikts, den sie mit einer oder mehreren anderen Personen haben, wünschen. Dies kann etwa dann der Fall sein, wenn in einem Streitfall die andere Konfliktpartei nicht für eine Mediation gewonnen werden kann oder bei der anderen Person kein Konfliktbewusstsein vorhanden ist.
* wenn Sie durch ein persönliches Problem belastet sind oder sich in einer persönlichen Krisensituation befinden. Krisen können durch unterschiedlichste Ereignisse hervorgerufen werden. Die Trennung vom Partner, Arbeitsplatzverlust, Wohnortwechsel, Krankheit sind nur einige auslösende Faktoren.

In beiden Fällen bietet die Konfliktberatung schnelle und wirkungsvolle Hilfe an. Gemeinsam mit dem Berater analysieren Sie im persönlichen Gespräch die Problemsituation, legen Ziele fest, die Sie erreichen wollen und erarbeiten Lösungsansätze, die Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihr Denken, Fühlen und Handeln zu mehr Zufriedenheit verändern können. Sie lernen mit dieser Unterstützung die Situation als Prozess zu begreifen und sie dadurch aktiv mitzugestalten.

Konfliktberatung bieten wir auch für Betroffene von Mobbing an.

**Wie läuft eine Konfliktberatung ab?**

**Konfliktberatung bei Konflikten mit einer anderen Person**
Das Beratungsgespräch bietet Ihnen die Möglichkeit, den Konflikt aus Ihrer Sicht ausführlich zu schildern. Sie werden durch den Konfliktberater darin unterstützt, Ihre Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und Hindernisse aufzudecken, die einer Problemlösung bisher im Wege standen. Entscheidend dabei ist, dass Sie selbst Klarheit darüber gewinnen, was genau Sie erreichen wollen. Der Konfliktberater hilft Ihnen, Ideen für Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Ziel der Beratung ist die Entwicklung eines konkreten Handlungsplans zum Einleiten von Veränderungen.

Beratungsgespräche sind ebenso für Betroffene von Mobbing möglich. In diesen Bereichen wollen wir Sie darin unterstützen, von einem passiven »Opfer« zu einer aktiv handelnden Partei zu werden.

**Konfliktberatung bei persönlichen Problemen und Krisensituationen**
Wenn Sie durch ein akutes Problem psychisch belastet sind oder sich in einer schwierigen Lebenssituation (Krise) befinden, bieten wir Ihnen schnelle und wirkungsvolle Hilfe an. In der belastenden Situation erlebt sich der Betroffene häufig ausgeliefert und nicht in der Lage eigene Entscheidungen zu treffen. Der Konfliktberater unterstützt Sie dabei, die innere Gefühlslage klarer wahrzunehmen, die Selbsterkenntnis in der konflikthaften Situation zu stärken und neue Handlungsspielräume zu erarbeiten.

Grundhaltung in der Beratung ist eine ressourcen- und lösungsorientierte Wahrnehmungs- und Denkweise. Auch Rat suchende Menschen verfügen selbst bei ausgeprägten Problemen noch über genügend eigene Stärken, die zur Klärung und Bewältigung der kritischen Lebenssituation fruchtbar eingesetzt werden können. Diese Stärken werden in der Beratung aufgedeckt und wieder aktiviert.

Die Konfliktberatung ist keine Psychotherapie. In der Beratung bleibt der Focus immer auf den aktuellen Konflikt und die damit verbundenen Verhaltensmuster gerichtet. Das Ziel ist die Entwicklung zukunftsorientierter Lösungsstrategien und deren Umsetzung.