

Heidi Hahn

.....
Training. Coaching. Mediation.
.....

Heidi Hahn – Empathische Mediation

Der Konflikt

Du hast einen Konflikt, einen Streit, eine Meinungsverschiedenheit mit einer anderen Person oder auch mehreren Personen?

Zuerst einmal wirst Du in der Regel versuchen, diesen durch Gespräche direkt mit der anderen Konfliktpartei zu lösen. Wenn dieses nicht gelingt, wirst Du vielleicht einen Dritten bitten, in diesem Fall zu entscheiden? Dein Einfluss auf das Ergebnis ist dabei mehr oder weniger gering.

Was ist Mediation?

Wikipedia: „Mediation (lateinisch Vermittlung) ist ein strukturiertes, freiwilliges Verfahren zur konstruktiven Beilegung eines Konfliktes, bei dem unabhängige „allparteiliche“ Dritte die Konfliktparteien in ihrem Lösungsprozess begleiten. Die Konfliktparteien, auch Medianten oder Medianden genannt, versuchen dabei, zu einer gemeinsamen Vereinbarung zu gelangen, die ihren Bedürfnissen und Interessen entspricht.“

Mediation löst Konflikte anders!

Mediation bedeutet Vermittlung und fördert dabei einen konstruktiven, gemeinschaftlichen Umgang miteinander. Mediation ist ein Weg, Meinungsverschiedenheiten, Streitigkeiten oder Konflikte auf eine konstruktive Art zu lösen.

Das Ziel der Mediation ist es sogenannte win-win Lösungen anzustreben, also Lösungen, bei denen für beide Konfliktparteien mehr herauskommt als bei einem einfachen Kompromiss - wir suchen einen Konsens. Anstelle einer Entscheidung eines Dritten **erarbeitest Du selbst gemeinsam mit der anderen Konfliktpartei unter der Führung eines neutralen Dritten die Lösung**. Dieser neutrale Dritte ist eine Mediatorin oder ein Mediator.

Die Begleitung mit Achtsamer Kommunikation macht dabei noch einen entscheidenden Unterschied.

Als Dritter bin ich nicht neutral. Ich bin allparteilich. D.h. ich bin 100% bei dem Menschen, der gerade von seiner Seite erzählt und suche die Bedürfnisse hinter der Story, die mir der Mensch gerade anvertraut. Es geht mir dabei nicht darum, ob die Geschichte der Wahrheit entspricht, sondern was dem Menschen gerade wichtig im Miteinander ist.

Heidi Hahn

.....
Training. Coaching. Mediation.
.....

Umgekehrt, wenn der andere Mensch seine Version erzählt, gilt das Gleiche. Auch da bin ich 100% bei dem Menschen, der jetzt von seiner Seite erzählt und suche die Bedürfnisse hinter der Story, die mir gerade anvertraut wird. Auch hier geht es mir nicht darum, ob die Geschichte der Wahrheit entspricht, sondern was dem Menschen gerade wichtig im Miteinander ist.

Jetzt ist es meine Aufgabe, dass die Parteien gegenseitig voneinander verstehen, was ihnen gerade wichtig ist, um gemeinsame Lösungen zu finden.

Dauer

Ich empfehle eineinhalb bis zweistündige Sitzungen. Gleichzeitig hat sich bewährt, 3 - 5 Sitzungen fix zu vereinbaren, um für alle Seiten eine gewisse Sicherheit im Prozess zu gewährleisten. Danach gilt es, neu zu bewerten, wie es weiter gehen könnte.

Ich sehe Mediation eher als Prozessbegleitung: nachhaltige Veränderung kann in meinem Denken stattfinden, wenn man über einen längeren Zeitraum „dranbleibt“.

Ziel ist es, einen anderen, konstruktiveren Umgang mit Konflikten zu erlernen. Dafür braucht es meiner Erfahrung nach ein wenig Zeit und auch Geduld. Wenn Du magst, unterstütze ich Dich gerne in dem Prozess.

Der Ablauf meiner Mediation in 5 Phasen

Phase 1 – Einführung (ein guter Rahmen für die Mediation):

- wir kommen gemeinsam im Raum an
 - (nur beim ersten Mal): Vorstellung aller Beteiligten
 - Mediationsablauf und Ziel erklären
 - Die jeweiligen Aufgaben deutlich machen:
 - Mediatorin:*
 - Gesprächsablauf sicherstellen
 - alle Seiten verstehen
 - Allparteilichkeit
 - Gesprächsregeln erläutern
 - Einverständnis für die Einhaltung einholen
 - beteiligte Parteien:*
 - aufrichtig die Fakten auf den Tisch legen
 - Bereitschaft, einander zuzuhören
 - Mitarbeit an einer konstruktiven Lösung
 - Vertraulichkeit vereinbaren
-

Heidi Hahn

.....
Training. Coaching. Mediation.
.....

Hierdurch entsteht meiner Erfahrung nach ein Rahmen, in dem Vertrauen und Sicherheit in der Mediation entstehen können.

Phase 2: Konfliktdarstellung

In dieser Phase schildern die Konfliktparteien Ihre Sichtweisen

- Konfliktparteien berichten, was geschehen ist
- Empathisch aufnehmen
- Konfliktauslösende Fakten identifizieren
- Mediatorin fasst immer wieder zusammen
- Thema der heutigen Sitzung definieren

Phase 3 – Konflikterhellung

Wir schauen gemeinsam, welche Beweggründe hinter den Konfliktauslösern stehen

- Mediatorin hört empathisch zu, wiederholt gegebenenfalls, fasst zusammen
- Wir schauen, was Euch vom Konflikt jetzt noch beschäftigt
- Jeder bleibt bei sich
- Was steckt auf einer tieferen Ebene dahinter, welchen guten Grund hatte jeder für sein Handeln
- Wir schauen nicht auf den Mangel, sondern auf die Chancen: „wie möchte ich, dass wir einander begegnen?“
- Perspektivwechsel: Ihr kommt einander wieder näher
- Die Anliegen werden zusammengefasst und visualisiert

Phase 4 – Lösungsphase (Handlungen, die die Verständigung auch in Zukunft erhalten)

In dieser Phase sammelt Ihr Ideen, die die Verständigung auch in Zukunft erhalten. Du erarbeitest selbst gemeinsam mit der anderen Konfliktpartei unter der Begleitung der Mediatorin die Lösung.

- Lösungsideen sammeln für die Anliegen
- Visualisieren
- Verständnisfragen
- Konkretisieren und Übereinstimmungen

Heidi Hahn

.....
Training, Coaching, Mediation.
.....

Phase 5 – „Nägel mit Köpfen“

In dieser Phase der Mediation wird Eure Vereinbarung erarbeitet.

- Vereinbarung konkret machbar formulieren
- Visualisieren
- Abschluss der Mediation, ggf. neuen Termin vereinbaren

Kosten:

Zweiparteien - Mediation:

100 Euro je Zeitstunde

Grundsätzlich gilt für alle meine Angebote:
Eng bei Kasse und sehr interessiert?
Kontaktiere uns und wir finden eine Lösung.

Gerne biete ich Dir ein kostenloses Vorgespräch an – das gilt für die / den anderen am Konflikt beteiligten genauso.

Zudem könnt Ihr mich gemeinsam in einer kostenlosen Schnuppereinheit kennenlernen.

Melde Dich gerne unter 0176 63223343 oder unter [heidi.hahn\(at\)zu.de](mailto:heidi.hahn(at)zu.de).