

Merkblatt „Seelische Veränderungen in Konflikten“

Veränderungen im Bereich der **Wahrnehmung**

- **Selektive Aufmerksamkeit.** Gefilterte und verzerrte Wahrnehmung. Manche Dinge werden schärfer gesehen, andere Informationen hingegen ausgeblendet.
- **Simplifizierung.** Vielschichtige und komplexe Dinge werden nur noch vereinfacht wahrgenommen.
- **Beeinträchtigung der Zeitwahrnehmung.** Die mittel- und längerfristigen Folgen des eigenen Tuns werden immer weniger wahrgenommen.
- **Schwarz-Weiss-Denken.** Opfer-Täter-Denken. Gut und Böse. Dämonisierung und Glorifizierung.

Veränderungen im Bereich des **Gefühlslebens**.

- **Erhöhte Empfindlichkeit** - beginnendes Misstrauens - Unsicherheit.
- **Polarisierung und Radikalisierung.** Unterschiedliche und ambivalente Empfindungen dem Anderen gegenüber werden als überfordernd erlebt. Die Betroffenen entscheiden sich für ein dominantes, meist negatives, Gefühl. Dadurch entsteht eine Radikalisierung der Gefühle.
- **Abwehr der Überempfindlichkeit** – Gegenseitiges Abkapseln – Betroffene wirken gegen Aussen unempfindlicher– innen erhöhte Empfindlichkeit – Dabei geht der Verlust der Empathiefähigkeit mit einer übersteigerten Selbstwahrnehmung und dem Verlust der Selbstkritik einher.

Veränderungen im Bereich des **Willenslebens**

- **Erstarrung und Fixierung** - Einengung der Lösungsvielfalt – Entweder - Oder
- **Positionierung – Radikalisierung.** Die Fähigkeit optional zu denken, verschiedene Lösungen zu sehen, ist nur noch sehr eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich.
- **Unberechenbarkeit.** Aktivierung unterdrückter, verdrängter Gefühle – unbeabsichtigte Handlungen, bis hin zu Persönlichkeitsveränderungen. Betroffene erleben sich als nicht mehr die Menschen, die sie einmal waren, tun Dinge, von denen sie nie dachten, dazu in der Lage zu sein.

Quelle: **Glasl, F.:** Konfliktmanagement. Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater, Haupt, Bern, Stuttgart, Wien / Freies Geistesleben, Stuttgart 2004 (8. Auflage).