

# Mit der Energie des Konfliktes tanzen

AUSZUG AUS DER 21-TAGE-VERTIEFUNG FÜR MEHR INNERE FREIHEIT

## 5 Podcasts des Tages

[www.annett-zupke.de](http://www.annett-zupke.de)



Annett Zupke  
EMPATHIE & EMPOWERMENT COACH

## Konflikttransformationskongress

Mein Geschenk für dich - für deinen mutigen Tanz im Konflikt!

Melde dich hier für den Zugang zu den privaten 5 Podcastfolgen an.

## Du interessierst dich dafür, wie du mit der Energie des Konfliktes so tanzen kannst, dass ...

... tiefere Verbindung entsteht, statt Kontaktabbruch? Du suchst Inspiration, wie du Dinge nicht so persönlich nimmst und wie das denn geht mit dem Augenhöhe halten innerhalb hierarchischer Kontexte? Dann sind die folgenden 5 privaten Podcastfolgen etwas für dich!

### [Zur Anmeldung geht es hier](#)

In diesen Folgen lernst du in der Tradition der Oral History, also den Erzählungen von Zeitzeugen, die ihre Erfahrungen teilen, wie sie in Alltagssituationen in Familien und Schulkontexten Konfliktenergie bewegt haben.

Du erhältst Anregungen zum Thema ...

... Darf ich meine Wut zeigen?

... Wie stellen wir Verbindung nach aufgebrochenen Konflikten wieder her?

... Wie löse ich Konflikte mit Kindern auf Augenhöhe?

... Klappt das alles überhaupt, wenn nur ein Familienmitglied Gewaltfreie Kommunikation oder Restorative Circle lernt?

Die Geschichten werden dich inspirieren und deinen Mutmuskel trainieren, um selbst immer wieder beherzt neue Wege zu gehen im Umgang mit Konflikten.

### **Stimmen von Teilnehmerinnen:**

*"Ich habe die Podcasts vergangene Woche alle gehört und jeder hat mich auf eine andere Art und Weise berührt. Eins hatten sie aber alle gemeinsam und dadurch etwas in mir in Bewegung gesetzt. Und zwar, dass es okay und manchmal sogar hilfreich ist, nicht "richtig" zu reagieren. Ich bin noch sehr damit beschäftigt die "richtigen" Worte zu finden und bin sehr streng mit mir, wenn ich doch wieder in alte Verhaltensmuster abrutschte. Es tut so gut zu hören, dass selbst den Menschen, die sich schon so lange mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) beschäftigen, dies nicht immer gelingt. Und zu sehen, was daraus entstehen kann..."*

*"Ich bin gerade dankbar für die Ermutigung und noch mehr für die konkrete Hilfestellung, um in Konflikten zu Verständnis und Verbindung beizutragen."*

*"Wie spannend, was auch passieren kann, wenn die Konfliktenergie völlig ungefiltert fließt und sie nicht in "GFK-Bahnen" gelenkt wird. Das zeigt wieder, dass es so entscheidend auf den Zustand und das Erleben des Empfängers ankommt, was die Botschaft des Gegenüber wertvoll es ist, sich authentisch zu zeigen."*

## Wie ich meinen Stiefschwiegervater konfrontierte

In dieser ersten Folge erzähle ich dir zunächst etwas zum Hintergrund dieser privaten Podcastreihe. Dann lese ich dir meine deutsche Übersetzung eines Beitrags aus einem Buch des U.S. Amerikaners Mark Umbreit vor. In diesem Artikel lässt uns Mark Umbreit, ein Pionier im Gebiet der Konfliktbegegnungen auch und gerade in Fällen schwerer Gewalt, an einem ganz persönlichen Konflikt mit seinem Stiefschwiegervater teilhaben.

### Was du in dieser Folge lernst:

- \* was passieren kann, wenn zwei Männer mit unterschiedlichen Weltbildern auf einander prallen
- \* Wie die Konfrontation mit den Urteilen, die der andere über einen hat zum Platzen der Hutschnur führen kann
- \* Und wie genau diese Art von Authentizität des spontanen Ausbruchs eine gesunde Beziehung herstellen kann
- \* Das es kein Patentrezept gibt, aber die Magie des Unerwarteten, die neuartige Verbindung entstehen lassen kann



### Die Energie von Wut & Schmerz empfangen

In dieser Folge teile ich eine Episode aus meinem Leben, in der ich zunächst über Skype unverhofft mit der Wutenergie der Ehefrau eines Kollegen konfrontiert wurde, während dieser und ich per Computer eine Dyaden-Meditation praktizierten. Und ich erzähle dir auch, wie nur einige Zeit später mir von derselben Frau Wut und Schmerz *live* entgegenschlugen und weshalb wir dennoch am selben Abend entspannt zusammen Tee trinken konnten.

#### Was du in dieser Folge erfährst:

- \* wie ich die Wut einer anderen Person als Inspiration und befreiend erlebt habe, statt verletzt und verärgert zu sein
- \* Wie ich auch den zweiten intensiven Ausdrucks des Schmerzes, der mir unverhofft entgegenschlug, mitfühlend erleben durfte
- \* Wie du Wut als richtungsweisende Kraft erleben und bewerten kannst



Foto von Julien L auf Unsplash

### Dialog in der Herkunftsfamilie

In dieser Folge geht es darum, wie ich ein Wochenende lang eine Familie (Mutter, Vater, drei erwachsene Kinder) mithilfe eines Kreisgesprächs darin unterstützte, die Dinge an und auszusprechen, die sie bedrückten, sich einander zu zeigen, einander zu sehen und wirklich zuzuhören. Wir nutzten dafür das Dialogprinzip der Restorative Circles nach Dominic Barter. Diese Familie zehrte noch viele Jahre danach von dieser Begegnung, fühlte sich näher denn je.

#### Was du in dieser Folge lernst:

- \* wie du im Kreis so zusammen kommst, dass einander wirklich zugehört wird
- \* Wie ein klar fest gelegter Rahmen dabei hilft, mutig alles anzusprechen
- \* Wie du sicherstellst, dass wirklich *alle* eine Erfahrung machen, wirklich verstanden zu sein, in dem, was ihnen wichtig ist



Foto von Tyler Nix auf Unsplash

## 04 Konflikte zwischen Kindern und Erwachsenen (27 Min)

### Eine Lehrerin, eine Schülerin, ein Handy

In dieser Folge lese ich dir wieder eine Episode vor. Sie stammt aus dem Buch meiner U.S. amerikanischen Kollegin Catherine Cadden, die über viele Jahre hinweg eine eigene Schule geleitet hat, in der die Prinzipien der Gewaltfreiheit und Gewaltfreien Kommunikation gemeinsam erforscht und gelebt wurden. Es geht um einen Konflikt, den Catherine mit einer Schülerin hatte, als sie noch in der Lehrerausbildung und fest entschlossen war, auf Augenhöhe zu bleiben.

#### Was du in dieser Folge lernst:

- \* **wie wichtig es ist, dass Erwachsene ihre Gefühle und Bedürfnisse mitteilen, um Augenhöhe im Kontakt zu Jugendlichen zu gewährleisten**
- \* **Wie sich eine unbefriedigende Situation im Klassenzimmer in nur 5 Minuten so wenden lässt, dass Augenhöhe steht und Lösungen für den größeren Kontext gefunden werden**

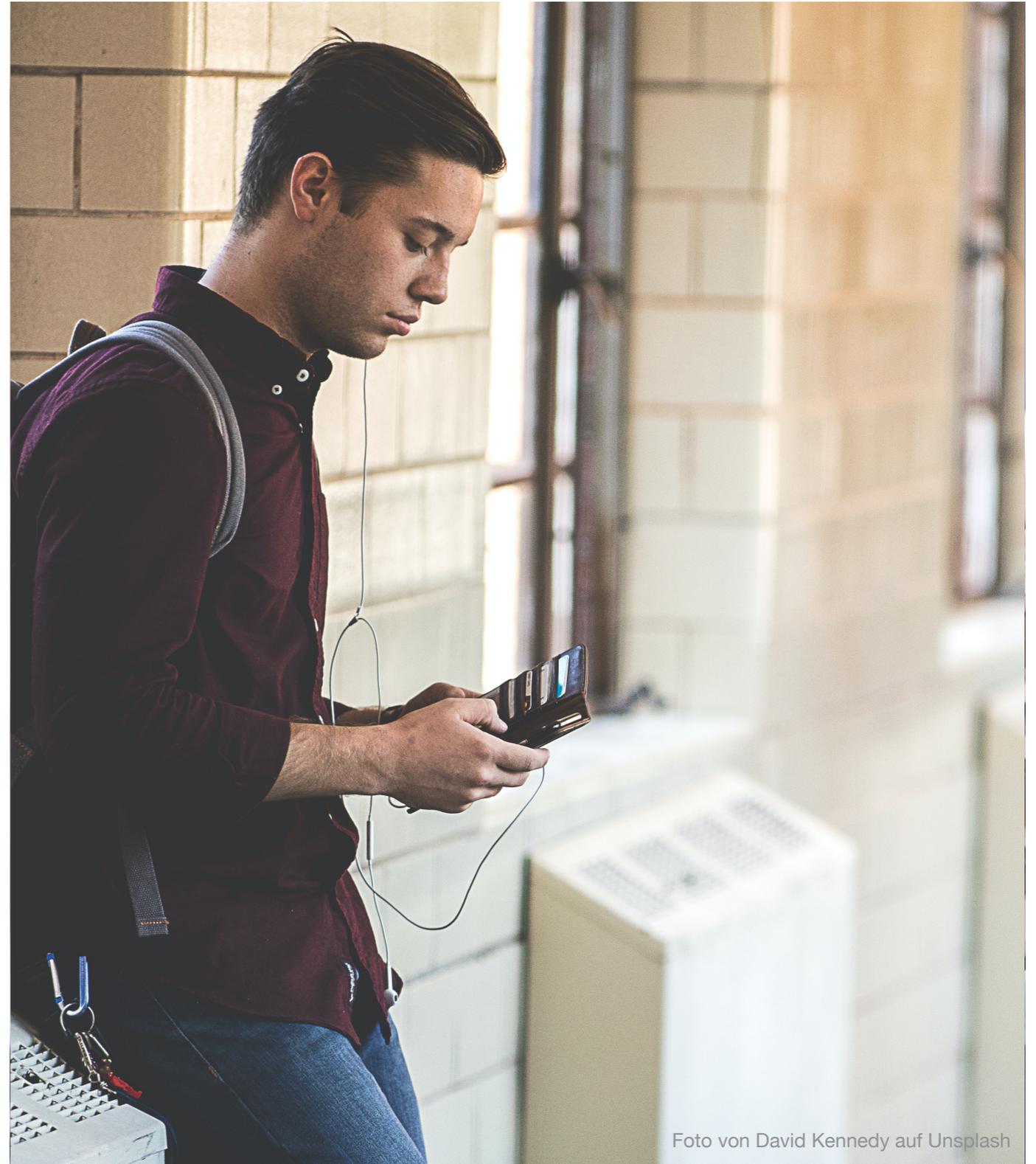


Foto von David Kennedy auf Unsplash

## ... festhalten, Verletzlichkeit hingegen, uns freisetzt

In dieser Episode erzähle ich dir von drei Momenten aus meinem Alltag als Trainerin in der Erwachsenenbildung, die man gemeinhin alle in die Schublade „unprofessionell“ stecken könnte, aber dann den Kern der Geschichten verpasst: Fehlbarkeit und Unsicherheit, also die eigene Verletzlichkeit zu zeigen, gibt anderen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Dadurch entstehen authentische Momente, in denen wir gemeinschaftlich unsere wechselseitige Verbundenheit besser wahrnehmen können.

### Was du in dieser Folge erfährst:

- \* **wie wichtig das Einholen von Feedback ist und wie selten es in einigen Berufen vorkommt**
- \* **Warum gerade in Konfliktmomenten eine glasklare Beobachtung (versus einer Übertreibung) und das Hören allen Stimmen wichtig ist**
- \* **Wie das Transparentmachen von Fehlbarkeit anderen die Erlaubnis gibt, sich verletzlich zu zeigen**



Foto: Manuela Engelking

Du möchtest auch die anderen 16 Folgen hören?

Mit der Energie des  
Konfliktes tanzen

EINE 21-TAGE-VERTIEFUNG FÜR MEHR INNERE FREIHEIT

**Podcast des Tages**

[www.annett-zupke.de](http://www.annett-zupke.de)

Annett Zupke  
EMPATHIE & EMPOWERMENT COACH

Neugierig auf die verbleibenden 16-Folgen dieser privaten Podcast-Serie? Dann sichere dir den Zugang zum Kurs im geschlossenen Mitgliederbereich.

**Wenn du beim Kauf den Gutscheincode: *Konflikttransformation*** eingibst, erhältst du auf diese Reihe einen **Rabatt von 50%** und zahlst dann **nur 47,50 Euro**. Bei Kauf bis zum 31. Mai erhältst du als Bonus noch einen Auszug aus meinem Kurs „*Sei du die Verbindung, die du in der Welt spüren möchtest*“.  
**Hier klicken**, um dir den gesamten Kurs „Mit der Konfliktenergie tanzen“ für nur 47,50 Euro zu sichern.