

Konflikte lösen statt grübeln – in 5 Schritten zum Ziel

nach der Idee des S.C.O.R.E – Modells von R. Dilts

Warum fällt es uns manchmal so schwer, Lösungen für Konflikte und Probleme zu finden?
Was bringt uns zum Grübeln?

Selbst bei der Lösung reiner Sachkonflikte ist eine der größten Schwierigkeiten die Tatsache, dass unsere Gedanken in Stress-Situationen springen und zum Schluss kreisen.

- ✓ Wir verwechseln in diesen Momenten Symptome mit Ursachen.
- ✓ Wir verwerfen mögliche Lösungen zu schnell, weil ein neuer Problemaspekt in den Vordergrund tritt.
- ✓ Wir haben gar keine Idee davon, wie eine richtig gute Lösung aussehen könnte und finden keinen Zugriff auf vorhandene Ressourcen und Fähigkeiten.

Die Folge: Das Problem wird immer größer!

Das S.C.O.R.E - Modell ist eine von Robert Dilts vorgeschlagene Struktur, um vom Problem (in unserem Fall einem Sachkonflikt) in 5 Schritten zum Ziel zu kommen.

Die folgenden 5 Fragen helfen Ihnen, die Symptome eines Konfliktes klar von seinen Ursachen zu trennen. Und sie unterstützen sie, Ihre Perspektive auf eine mögliche Lösung auszurichten: Was wollen Sie genau erreichen, was brauchen Sie dazu und wie wird es sich anfühlen, wenn Sie den Konflikt gelöst haben?

Sortieren Sie Ihre Gedanken und stellen Sie sich die folgenden Fragen.

Die erste Frage ist dabei immer die Kernfrage. Die zusätzlichen Fragen können Ihnen helfen, eine noch aussagekräftigere Antwort zu finden.

1. Symptome

Was genau ist die Störung?

Wo stehen wir?

Wie drückt sich der Konflikt genau aus?

2. Cause

Was genau hat das Problem ausgelöst?

Welche äußeren Umstände gibt es?

Was haben wir im Vorfeld nicht bedacht?

Welche unvorhersehbaren Umstände sind eingetreten?

3. Outcome

- Wo wollen wir hin?
- Was muss genau entschieden sein?
- Wie werden wir handlungsfähig?

4. Ressource

- Was brauchen wir dafür?
- Welche Unterstützung hätten wir gerne?
- Was muss entschieden werden und wie können wir das am besten tun?

5. Effect

- Wie genau wird es sein, wenn wir es geschafft haben?
- Woran erkennen wir, dass wir eine gute Lösung gefunden haben?
- Aber auch: Was sollte nicht passiert sein? Was wäre das schlechteste Ergebnis?

Haben Sie alle Fragen des SCORE-Modells für Ihren Sachkonflikt beantwortet?

Dann lesen Sie sich Ihre Antworten durch und notieren Sie sich alle Lösungen, die Ihnen nun dazu einfallen. Dies kann allein im stillen Kämmerchen passieren oder in einem Team.

Wichtig dabei ist: Bei dem Brainstorming sind alle Ideen erlaubt, je kreativer und neuartiger umso besser.

Nun gilt es, die Lösung oder die Kombination von Lösungen auszuwählen, die Ihr beschriebenes Ziel (Outcome) am besten erfüllen.

Herzliche Grüße und bis bald

Ihr Lernseinfach-Team



Friederike Gries
Lernseinfach-Trainerin



Martin Wirth
Lernseinfach-Trainer



Matthias Gries
Technische Umsetzung