Chancen und Nutzen von Konflikten

Viele Menschen versuchen gänzlich die Lösung von Konflikten zu vermeiden. Diese Vorgehensweise führt aber nie zu einer Konfliktbewältigung, sondern kann sogar einen bestehenden Konflikt weiter antreiben. Sinnvoll ist die Überlegung, welche Chancen und welchen Nutzen ein erfolgreich gelöster Konflikt bewirken kann.

Nachfolgend einige Impulse, wobei aktives Konfliktmanagement helfen kann:

Weiterentwicklung	Konfliktvermeidung bedeutet Stillstand. Konflikte sind Motor jeder Weiterentwicklung und Veränderung.
Abbau von Spannungen	Durch Konfliktbewältigung werden gebundene und belastende Energien freigesetzt.
Grenzen setzen	Das Ansprechen eines Konflikts setzt Grenzen gegenüber anderen und die Person zeigt damit, was sie akzeptiere und was nicht.
Sich besser kennenlernen	Entdeckung der Grenzen der anderen und somit kann die andere Person besser eingeschätzt werden. Eine Auseinandersetzung bringt die Konfliktbeteiligten einander näher.
Wahrung der eigenen Interessen	Durch Antreten eines Konflikts können die eigenen Interessen wahrgenommen und sich dafür eingesetzt werden. Natürlich müssen auch die Interessen der anderen gewahrt werden.
Selbstreflexion	Ein Konflikt ist auch eine Chance zur Selbstreflexion. Überdenken des eigenen Verhaltens und der Reaktionen ist möglich.
Selbstvertrauen gewinnen	Erfolgreich bewältigte Konflikte stärken das Selbstvertrauen.
Beseitigung von Missständen	Nur durch das Eingehen von Konflikten können Missstände beseitigt werden.
Problemlösung	Wenn Fehler und Probleme angesprochen und nicht zurückgehalten werden, können dafür auch Lösungen erarbeitet/gefunden werden.
Abgrenzung	Konflikte helfen bei der Entwicklung der eigenen Identität und der Abgrenzung von Individuen und Gruppen.
Gesundheit	Nicht gelöste Konflikte können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Zur Erhaltung des Wohlbefindens und der Gesundheit ist die Bewältigung von Konflikten unerlässlich.

Details

Autorin:
Heike Arlt

zuletzt aktualisiert:
August 2025