

## Chancen und Nutzen von Konflikten

Viele Menschen versuchen Konflikte zu vermeiden. Am Ende führt diese Vorgehensweise aber nie zu einer Konfliktbewältigung, sondern kann sogar einen Konflikt weiter antreiben. Sinnvoll ist die Überlegung, welche Chancen und welchen Nutzen ein erfolgreich gelöster Konflikt bewirken kann. Nachfolgend einige Impulse, wobei uns aktives Konfliktmanagement helfen kann:

<b>Weiterentwicklung</b>	Konfliktvermeidung bedeutet Stillstand. Konflikte sind Motor jeder Weiterentwicklung und Veränderung.
<b>Abbau von Spannungen</b>	Durch Konfliktbewältigung werden gebundene und belastende Energien freigesetzt.
<b>Grenzen setzen</b>	Das Ansprechen eines Konflikts setzt Grenzen gegenüber anderen und ich erkenne, was ich akzeptiere und was nicht.
<b>Sich besser kennenlernen</b>	Ich entdecke die Grenzen der anderen und somit kann ich die Person besser verstehen. Eine Auseinandersetzung bringt mich dem Anderen näher.
<b>Wahrung der eigenen Interessen</b>	Durch Antreten eines Konflikts kann ich meine eigenen Interessen wahrnehmen und dafür einsetzen/diese durchsetzen. Natürlich muss ich auch die Interessen der anderen wahren.
<b>Selbstreflexion</b>	Ein Konflikt ist auch eine Chance zur Selbstreflexion. Ich bin in der Lage meine eigenen Reaktionen zu überdenken.
<b>Selbstvertrauen gewinnen</b>	Erfolgreich bewältigte Konflikte stärken das Selbstvertrauen.

<b>Beseitigung von Missständen</b>	Nur durch das Eingehen von Konflikten können Missstände beseitigt werden.
<b>Problemlösung</b>	Wenn Fehler und Probleme angesprochen und nicht zurückgehalten werden, können auch Lösungen erarbeitet/gefunden werden.
<b>Abgrenzung</b>	Konflikte helfen bei der Entwicklung der eigenen Identität und der Abgrenzung von Individuen und Gruppen.
<b>Gesundheit</b>	Nicht gelöste Konflikte können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Zu den Faktoren für ein hohes Wohlbefinden und der Gesundheit ist die Bewältigung von Konflikten zu zählen.

**Tabelle 8 Chancen und Nutzen von Konflikten (Lewrick, Link & Leifer 2017)**