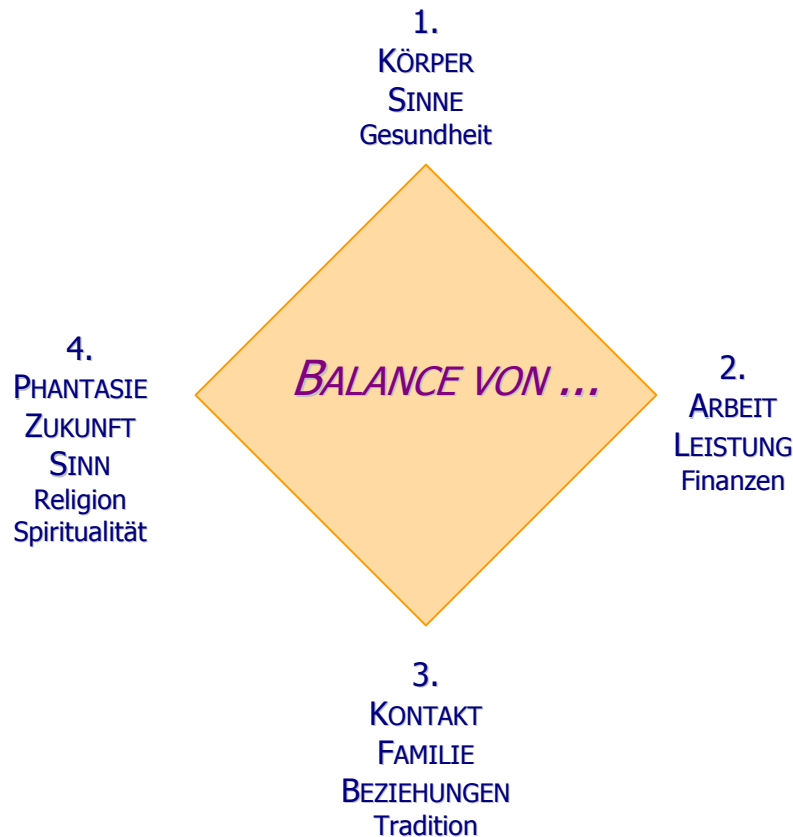


	Situation	Ist-Wert	Soll-Wert
◇			
◇			
◇			
◇			
◇			

## in der ersten Spalte (Balancemodell)

wird die Ecke der Raute markiert, die dem Konflikterscheinungsfeld entspricht.



## In der zweiten Spalte (Situation)

wird eine aufgetretene Konfliktsituation kurz dargestellt:

Worüber man sich wann, wo, wem gegenüber und unter welchen Bedingungen ärgerte, freute oder unwohl fühlte.

## In der dritten Spalte (Ist-Wert)

wird beschrieben, wie man in der beschriebenen Situation reagierte:

Wie hat man sich gefühlt, wie gehandelt, was hat man gesagt, was gedacht?

Warum reagiere ich in dieser Situation gerade so und nicht anders?

Wer von meinen Bezugspersonen (Eltern, Geschwister, Lehrer, Chef) hätte ähnlich gehandelt?

Welche Konsequenzen hat meine Reaktion für mich und für die anderen?

## In der vierten Spalte (Soll-Wert)

wird dargestellt, wie man seiner Ansicht nach hätte besser reagieren können. Auch soll hier versucht werden, zu spezifizieren: Wozu würde diese alternative Handlungsweise führen?

Durch diese Situationskontrolle können beide Partner lernen, im Sinne von Höflichkeit und Ehrlichkeit besser über problematische Punkte zu sprechen und herauszufinden, welche Inhalte und Konzepte (Aktualfähigkeiten) an den Konflikten beteiligt sind. Auf diese Weise muss keiner der Partner aus Höflichkeit und Dankbarkeit Situationen ertragen, die ihn belasten oder krank machen.