



## MODUL 3

### Vielfalt in Kärnten



## Konflikte konstruktiv ansprechen: Das SAG-ES-Modell

**Lernziel:** Stärkung der Konfliktlösekompetenzen; Konflikte konstruktiv sprechen lernen (von „Du“- zu „Ich-Botschaften“); Erarbeiten von gemeinsamen Lösungsvorschlägen.

In diesem Übungsbeispiel lernen die SchülerInnen Du und Ich-Botschaften in Gesprächssituationen anzuwenden. Als Vorbereitung auf das Rollenspiel kann das Arbeitsblatt genutzt werden, um vorab das Umformulieren auszuprobieren – dafür bietet sich Einzel- oder Kleingruppenarbeit an. Zusätzlich wird den SchülerInnen das SAG-ES-Modell vorgestellt, das für den konstruktiven Umgang mit Konflikten eingesetzt und als Vorbereitung für Konfliktgespräche dienen kann. Das **SAG-ES-Modell** besteht aus folgenden Schritten:

**S**ichtweisen schildern (z.B. „Mir ist aufgefallen, dass ...“, „Ich finde,...“)

**A**uswirkungen beschreiben (z.B.: „Für mich heißt das ...“)

**G**efühle benennen (z.B. „Ich fühle mich ...“, „Bei mir löst das...aus“)

**E**rfragen, wie der Andere die Situation sieht (z.B. „Was ist deine Meinung?“)

**S**chlussfolgerungen („Wie könnte eine Lösung aussehen?“ „Ich wünsche mir ...“)



## Übungsbeispiel

Die SchülerInnen bilden Zweier- bzw. Dreiergruppen. Ein/e SchülerIn schildert eine Konfliktsituation, während die ZuhörerInnen besonders auf „Du-Botschaften“ achten und diese aufschreiben. Nach ca. zehn Minuten wird die Erzählung gestoppt. Anhand des SAG ES! Modells formulieren die SchülerInnen für die jeweiligen Schritte gemeinsam Aussagen. Als Hilfestellung können die notierten „Du-Botschaften“ in konstruktive „Ich-Botschaften“ umformuliert werden.

Alternativ/weiterführend kann auch ein Rollenspiel durchgeführt werden: Die SchülerInnen stellen zuerst die ursprüngliche Konfliktsituation dar. Im Anschluss werden die erarbeiteten alternativen Formulierungen in das Rollenspiel eingebaut. In beiden Situationen gibt ein/e Beobachter/in Feedback. Das Rollenspiel kann mit unterschiedlichen Rollenverteilungen mehrmals wiederholt werden. In einer abschließenden Reflexion werden die kritischen Punkte des Gesprächs und die Du-Botschafts-Fallen zusammengefasst und gemeinsam mit den erarbeiteten SAG-ES Formulierungen als Hilfestellung für kommende Gespräche aufgeschrieben.

**Quelle:** Schmidt, T. (2009) Kommunikationstrainings erfolgreich leiten. Der Seminarfahrplan. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH, S. 156-169, 327f.

**Autor:** Jan Brousek (Herbert C. Kelman Institut für Interaktive Konflikttransformation, Wien)