

A close-up photograph of a tall stack of dirty dishes in a kitchen. The stack includes several plates, bowls, and a glass, some containing remnants of food. The dishes are piled on top of each other, creating a sense of clutter. The background is slightly blurred, showing kitchen equipment and a green wall. The lighting is warm and focused on the stack.

# Umgang mit Konflikten im Alltag

22.-24.03.2024

**»Das Geschirr steht immer einfach dreckig in der Spüle!«**  
**»Du hast dein Zimmer wieder mal nicht aufgeräumt!«**  
**»Jedes Mal muss ich die Wäsche aufhängen!«**

Unser Alltagsleben ist voller kleinerer und größerer Konflikte. Häufig entzündet sich an unscheinbaren Situationen ein Streit, der für die Beteiligten Stress und schlechte Stimmung bedeutet. Das belastet das Miteinander und kostet Energie und Kraft.

Wir alle haben über Jahre Mittel und Wege gefunden, mit Konflikten umzugehen: Manche fechten sie offensiv aus, andere ziehen sich zurück. Einige vermeiden Konfrontationen ganz oder sind zu großen Zugeständnissen bereit. Oft gehen Konflikte so aus, dass beide Seiten mit dem Ergebnis nicht zufrieden sind.

Doch das geht auch anders: Ein Streit muss nicht Gewinner und Verlierer haben, und auch im Konflikt können wir empathisch und verständnisvoll bleiben!

In diesem Seminar stellen wir unsere Konfliktstrategien auf den Prüfstand, reflektieren das eigene Konfliktverhalten, lernen etwas über Konflikte und üben konstruktive Methoden, mit denen Konflikte im Alltag wirkungsvoll und lösungsorientiert bearbeitet werden können.

## **TERMIN**

Freitag, 22.03.2024, 17:00 Uhr – Sonntag, 24.03.2024, 13:00 Uhr

## **LEITUNG**

Dr. Josef Könnig

Theologe und Menschenrechtsethiker, Mediationsausbildung  
auf Grundlage Gewaltfreier Kommunikation, Haus Ohrbeck

Susanne Könnig

Erziehungswissenschaftlerin M. A., Systemische Beraterin i. A.

## **KOSTEN** Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft

268 € Einzelzimmer mit Dusche/WC

238 € Einzelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage\*

238 € Doppelzimmer mit Dusche/WC (pro Person)

\*Dusche/WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers  
und werden mit maximal drei Gästen geteilt.

## **INFORMATION, ANMELDUNG, VERANSTALTUNGSORT**

Haus Ohrbeck, Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte  
05401/336-0, [info@haus-ohrbeck.de](mailto:info@haus-ohrbeck.de), [www.haus-ohrbeck.de](http://www.haus-ohrbeck.de)

## **ONLINE-ANMELDUNG**



Scannen Sie den QR-Code  
und melden Sie sich online  
auf der Homepage von  
Haus Ohrbeck an!