

## HEIDENER KONVENTION

### Wir wollen

#### **freiwillig**

einen Streitpunkt benennen, der unsere Beziehung belastet.

#### **respektvoll**

zusammen das Problem bearbeiten und einander weder bedrohen, beschuldigen, beschimpfen, noch verletzen.

#### **offen**

Einblick in die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Interessen gewähren. Das Besprochene vertraulich behandeln.

#### **zuhören**

um zu verstehen, was das Gegenüber fühlt, braucht und wünscht. Nicht unterbrechen, wenn's auch innerlich brodeht.

#### **verbindlich regeln**

worüber wir wann, wie lange verhandeln.

#### **umsetzen**

was wir beschlossen und mündlich oder schriftlich festgelegt haben.

### Gesprächsverlauf in 5 Schritten

#### **Welche Regeln gelten im Gespräch?**

Die Heidener Konvention lesen, akzeptieren und sich darauf einlassen. Time-Out gewähren. Wenn nötig vertagen.

#### **Welches Problem besprechen wir?**

Warum ist die Lösung dieses Problems für mich, dich und für uns notwendig? Was ist das Ziel?

#### **Welche Veränderungen sind denkbar?**

Gemeinsam Lösungsvarianten suchen.

#### **Worauf einigen wir uns?**

Miteinander abwägen, welche Massnahme machbar, tragbar und zielführend ist.

#### **Wie setzen wir das Beschlossene um?**

Klar festlegen, wer was bei sich verändern wird. Den Erfolg im Alltag nachbesprechen und beurteilen.

Ein Tisch für private Friedensgespräche kann überall stattfinden, sofern die Heidener Konvention eingehalten wird.

H.R. Fricker

LOB  
TUT  
GUT

**TISCH FÜR PRIVATE FRIEDENSGESPRÄCHE** (zur Beilegung zwischenmenschlicher Konflikte)  
Im Dunant-Jahr 2010 können in Heiden an vier Tischen Konflikte bearbeitet werden.