

Beruf, Geschäft, Schule, Partner,  
Familie, Bekannte und Freunde:  
Erfolgreich miteinander reden.

Christoph Alton

# Konflikt- gespräche

ohne Verlierer

Von  
Pädagogen  
empfohlen



**Praktischer Ratgeber mit konkreten  
Tipps und Beispielen**

auf 80 Seiten

[www.konfliktgespraecheOHNEverlierer.net](http://www.konfliktgespraecheOHNEverlierer.net)

Anfragen zum Broschürenerwerb, zu Schulungen und Workshops unter:  
[christoph.alton@gmail.com](mailto:christoph.alton@gmail.com)

# Der Goldene Weg bei Konflikten

einfach einsetzbares Kommunikationskonzept mit starker Wirkung

von Christoph Alton

Machen wir uns bewusst, in Konflikten hat jeder einen SCHULDANTEIL, und das ist gut so. Der sogenannte Stärkere ist nach einem Konflikt aufgerufen, dem anderen mitzuteilen, dass er sich bald bei ihm melden werde. Ich darf mir Zeit nehmen für Schritt 1 bis 3, bis ich mit innerer Freiheit und Ehrlichkeit die Schritte 4 bis 6 gehen kann.

## 1. Schritt:

**Den eigenen Schuldanteil suchen, auch mit Hilfe von außen.**

## 2. Schritt:

**Den eigenen Schuldanteil erkennen und für sich benennen.**

„Aha, da habe ich wirklich meinen Partner, mein Kind, meinen Mitarbeiter, usw. nicht ernst genommen, nicht zugehört, mit Worten verletzt.“

## 3. Schritt:

**Sich den eigenen Schuldanteil zugestehen.**

„Auch ich darf im Alltag Mängel zeigen. Das gehört zu uns Menschen, wenn wir ehrlich sind.“

## 4. Schritt:

**Bereuen und dem andern mitteilen.**

Ich bereue in meinem Herzen, gehe auf den andern zu, schaue ihm in die Augen und sage:

„Es tut mir leid, dass ich Dich schon wieder mit meinen Worten verletzt habe.“

## 5. Schritt:

**Den andern um Verzeihung bitten.**

„N.N., ich bitte Dich um Verzeihung, dass ich Dich mit diesen Worten gekränkt habe.“

„N.N., ich bitte Dich um Verzeihung, dass ich Dir in letzter Zeit wenig Aufmerksamkeit und Dankbarkeit geschenkt habe.“

## 6. Schritt:

**Wiedergutmachen.**

Gleich nach dem 5. Schritt sprechen:  
„Lieber N.N., bitte sag mir ganz offen, wie ich dies wieder gutmachen kann.“

**Diese 6 Schritte des Goldenen Weges sind in der Anwendung von höchster Wirksamkeit. Sie führen aus der Einsamkeit heraus, stärken wesentlich die eigene Persönlichkeit und fördern vertiefend eine dauerhafte Beziehung.**