



Institut für Sinnes- und Sprachneurologie
Gesundheitszentrum für Gehörlose
Konventhospital Barmherzige Brüder Linz

Bischofstrasse 11, 4021 Linz
Tel: 0732 7897 24900
Fax: 0732 7897 24979
e-mail: geh hoeren@bblinz.at
website: www.bblinz.at

Stress und Konflikt - wie lösen?

Konventhospital
Barmherzige Brüder Linz
Sollersstätte 2, 4021 Linz



FONDS
GESUNDES
ÖSTERREICH



LAND
OBERÖSTERREICH



FONDS
GESUNDES
ÖSTERREICH

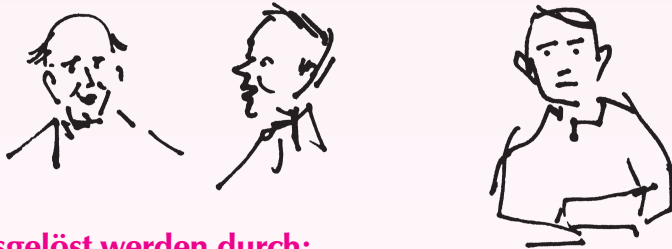
STRESS ist das Gefühl von innerlicher Anspannung, verärgert sein, traurig sein,...

Im Alltag kommt es oft zu Stress-Situationen. Zum Beispiel:

- Mann kommt am Abend müde von der Arbeit nach Hause. Die Frau hatte auch einen anstrengenden Tag. Sie erwartet eine freundliche Begrüßung. Er geht sofort fernsehen. Sie fühlt sich unverstanden und traurig.



- Die Kollegen plaudern. Man weiß nicht worüber. Keiner erklärt, worum es geht. Man ist verärgert.



Spannungen können ausgelöst werden durch:

- Missverständnisse (zwischen Gehörlosen und Hörenden oder zwischen Gehörlosen)
- Gleichgültigkeit
- Ungerechtigkeit
- Schimpfen

In solchen Situationen fällt es schwer richtig zu reagieren. Man fühlt sich angespannt und hilflos.

Was kann helfen?

- Tief durchatmen
- Im Gespräch klarstellen (gebärden, aufschreiben, zeichnen)
- Nachfragen
- Pause machen
- Hilfe holen (Dolmetscher, Sozialarbeiter,..)



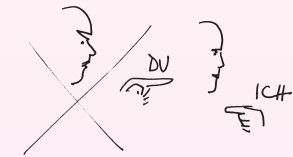
Oft reagiert man falsch und die Situation wird noch schlimmer – ein **KONFLIKT (Streit)** entsteht. Viele Konflikte entstehen durch Missverständnisse. Klare Kommunikation hilft oft diese Missverständnisse zu klären.

Beim Streiten kann leicht etwas gesagt werden, das den anderen sehr verletzt und viel Schaden anrichtet.

Beim "gesunden" Streiten sollten vier Regeln beachtet werden:

1. Anstatt dem anderen Vorwürfe machen (z.B. "Du bist nie zuhause!"), lieber sagen, wie man sich fühlt (z.B. "Ich fühle mich alleine")

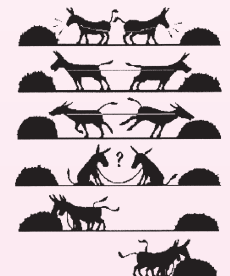
Anstatt "Du" lieber "ich"!



2. Keine ungebetenen Ratschläge geben

3. Keine Verallgemeinerungen (z.B. "Du hast nie Zeit für mich!")

4. Keine Vergleiche (z.B. "Der Nachbar ist mehr zuhause bei seiner Familie als Du!")



Kommunikation hilft Konflikte zu lösen!