
essentials

essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

Katarzyna Schubert-Panecka

Business Medi(t)ation 1

Gesunde Selbstführung
und Konfliktkompetenz

 Springer Gabler

Katarzyna Schubert-Panecka
Business Mediation & Intercultural
Communication
Karlsruhe, Deutschland

ISSN 2197-6708
essentials

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-22204-8

ISBN 978-3-658-22205-5 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-22205-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Was Sie in diesem *essential* finden können

Was Sie am Ende dieser Lektüre als **Personalverantwortliche/r, UnternehmerIn** oder **Führungskraft** wissen bzw. worüber Sie reflektiert haben werden:

- diverse **Einflüsse auf unsere Existenz** als Individuum, Organisation, Gesellschaft
- **Ideen für einen ökologischen Umgang** mit den eigenen Ressourcen, darunter Ihren Gedanken und Emotionen, die auch mit Ihren MitarbeiterInnen praktiziert und für die Gesundheit von Organisationen eingesetzt werden können (Business Medi(t)ation).

Dem zweiten *essential* „Business Medi(t)ation 2. Externe Unterstützung“ können Sie wiederum an der Praxis orientierte

- Einblicke in die Verfahren und Möglichkeiten von **Business Coaching** und **Business Mediation** entnehmen, die Ihnen **Orientierung** und **fundierte Inanspruchnahme diverser interner und externer Verfahren** ermöglichen wollen.

Gemeinsam betrachtet zielen beide *essentials* auf die Einführung einer achtsamen Haltung in dem wirtschaftlichen Kontext, die wiederum dabei unterstützen soll, nicht nur persönlich gesund zu bleiben, sondern auch im organisationalen,

sozialen bis hin zum politischen Gefüge gesund zu agieren. Und zwar völlig unabhängig davon, ob Sie sich auf der Arbeit, in Ihrem privaten oder sozialen Raum aufhalten. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre und bin auf Ihre Erkenntnisse und Ideen gespannt!

Karlsruhe
März 2018

Dr. iur. Katarzyna Schubert-Panecka

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Innenschau: Die Ökologie des Menschen	3
2.1	Die Landkarte der Einflüsse	4
2.2	Von Ambivalenz, durch den Konflikt zur Heilung	9
2.3	Methoden einer gesunden (Selbst-)Führung	12
2.3.1	Dialog	13
2.3.2	Gewaltfreie Kommunikation	17
2.3.3	Medi(t)atives Denken	20
2.3.4	Konfliktkompetenz in der Führung	23
2.3.5	Themenzentrierte Interaktion	27
2.4	Die gesunde Organisation	28
2.5	Fazit	32
2.6	Übungen	32
2.6.1	Plurale Identität	32
2.6.2	Rahmenbedingungen für Arbeitsprozesse	33
2.6.3	Resilienz	34
2.6.4	Lebenskonzept	34
3	Zusammengefasst: Lass uns miteinander reden!	37
	Literatur	43