



Umgang mit Spannungen in Workshops

Spannung ist nicht das Problem.

Sie ist der Treibstoff.



Spannungs-Radar für Facilitation.

Fragen, um Spannung im Raum
zu erkennen und produktiv zu
nutzen.



A. Spannung wahrnehmen

- Was spüre ich körperlich gerade?
(Enge, Unruhe, Schwere?)
- Wie ist die Energie im Raum?
(Geladen, flach, angespannt?)
- Was wird gesagt und was wird nicht gesagt?
- Wer redet nicht mehr? Wer redet plötzlich viel?
- Wo weichen Blicke aus?



B. Spannung benennen

- „Ich nehme gerade Spannung wahr. Wem geht es auch so?“
- „Mir fällt auf, dass wir um etwas herumreden. Was ist das?“
- „Die Energie hat sich verändert. Was ist passiert?“
- „Ich spüre Widerstand im Raum. Wer mag ihn aussprechen?“



C. Spannung produktiv nutzen

- „Was ist der Unterschied, der hier gerade wirkt?“
- „Welche verschiedenen Bedürfnisse stehen hier im Raum?“
- „Was würde passieren, wenn wir diese Spannung nicht klären?“
- „Was braucht es, damit wir diese Energie nutzen können?“
- „Wo ist in dieser Spannung auch Potenzial?“



D. Spannung transformieren

- „Was ist euer gemeinsames Ziel hinter den unterschiedlichen Positionen?“
- „Wie können beide Perspektiven ihren Platz haben?“
- „Was haben wir gerade gelernt durch diese Spannung?“
- „Welcher nächste Schritt wird jetzt möglich?“

