

Workbook

Spannungsmatrix

Die Spannungsmatrix hilft dir, eine spannungsgeladene Situation mit einer anderen Person strukturiert zu verstehen und konkrete nächste Schritte abzuleiten. Sie unterstützt dich bei der individuellen Reflexion – etwa zur Vorbereitung auf ein Klärungsgespräch – und bietet zugleich eine klare Struktur für einen gemeinsamen Austausch.

Die Spannungsmatrix

Was ist eine Spannung?

Spannungen entstehen, wenn du Unterschiede oder Widersprüche wahrnimmst, die deine Aufmerksamkeit erhöhen und emotionale Reaktionen auslösen. Sie können inspirierend sein (z. B. als Impuls für Verbesserungen) oder belastend wirken (z. B. als Auslöser für Missverständnisse oder Konflikte).

Wie ist die Spannungsmatrix aufgebaut?

Die Spannungsmatrix unterscheidet zwei Dimensionen:

Vertikal: Inhalt vs. Beziehung

Geht es um unterschiedliche Sichtweisen auf eine Sache oder um Irritationen in der Art und Weise, wie ihr miteinander umgeht?

Horizontal: Innerhalb einer Person vs. zwischen Personen

Welche Spannungen erlebst du in dir selbst und welche zeigen sich im Austausch mit einer anderen Person?

Aus diesen beiden Dimensionen ergeben sich vier Quadranten, die dir helfen, Spannungen klar einzuordnen und ihren Ursprung besser zu verstehen.

Quadrant 1: In der Person - Inhalt

Innere Gedanken oder Gefühle zu einem sachlichen Thema.

Beispiel: Ein Ziel erscheint unerreichbar, ein Projekt widerspricht eigenen Qualitätsansprüchen.

Quadrant 2: Zwischen Personen - Inhalt

Sachbezogene Unterschiede zwischen Personen.

Beispiel: unterschiedliche Einschätzungen, Prioritäten, Bewertungen.

Quadrant 3: In der Personen - Beziehung

Innere Reaktionen auf eine Person.

Beispiel: Sympathie, Antipathie, Irritation, Unsicherheit.

Quadrant 4: Zwischen Personen - Beziehung

Störungen im Miteinander, sichtbare Konfliktdynamik.

Beispiel: angespannte Gespräche, verletzende Kommunikation, eskalierende Muster.

Hinweis zur Verwendung der Matrix

Die Spannungsmatrix ist eine Struktur, um den Denkprozess zu unterstützen. Es geht nicht darum, jede Beobachtung perfekt in einen Quadranten einzuordnen. Viele Erlebnisse enthalten Anteile mehrerer Quadranten. Nutze die Matrix deshalb als Orientierung, um Unterschiede zwischen Inhalt und Beziehung sowie zwischen inneren und äußeren Prozessen bewusster zu sehen. Entscheidend ist nicht die „richtige“ Zuordnung, sondern die dadurch entstehenden Erkenntnisse für dein weiteres Vorgehen.

So funktioniert es!

Schritt 1 - Situation sortieren

Ziel: Eindrücke und Wahrnehmungen sammeln - alles sichtbar machen.

Um eine konkrete Situation mit der Spannungsmatrix zu analysieren, erstelle im ersten Schritt eine Sammlung aller Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle. Lass dich dabei von den Leitfragen in der Spannungsmatrix unterstützen.

Schritt 2 - Spannungen identifizieren

Ziel: Erkenne, welche der notierten Punkte echte Spannungen sind.

Um auf die Spannungen zu fokussieren, gehe deine Sammlung Schritt für Schritt durch und markiere die Punkte, bei denen du eine Spannung erlebst.

Typische Hinweise auf eine Spannung

- Unterschied zwischen Erwartung und Beobachtung
- Unklarheit, Widerspruch oder Reibung
- Ärger, Unsicherheit oder Zurückhaltung
- Wahrgenommenes Risiko bzgl. Zusammenarbeit oder Ergebnis
- Dinge, über die du immer wieder nachdenkst

Schritt 3 - Spannungen bewerten

Ziel: Unterscheide, mit welchen Spannungen du arbeiten willst.

Spannungen können produktive und destuktive Aspekte beinhalten. Finde heraus, welche Spannungen deine Aufmerksamkeit benötigen und nächste Schritte nötig machen.

Gehe die markierten Spannungen durch und bewerte sie mit folgenden Symbolen:

+ (inspirierend) - ermöglicht Entwicklung

? (unklar) - Spannung spürbar, dir fehlt Information, Bedeutung oder Kontext

! (kritisch) - behindert Zusammenarbeit und/oder Vertrauen

Schritt 4 - Maßnahmen ableiten

Ziel: Aus Erkenntnis Handlung machen - leite aus deiner Analyse die nächsten Schritte ab.

Inspirierende Spannungen: sind zunächst ein Grund zu Freude ;-) Geh den

Hinweisen nach, um innovativ zu sein, dich weiterzuentwickeln oder

Veränderungen nach vorne zu bringen

Unklare Spannungen: Hier ist weitere Denkarbeit angesagt, ggf. sind Gespräche nötig. Versuche durch Neubewertung, Recherche oder den Austausch mit anderen zu verstehen, worum es genau bei der erlebten Spannung geht.

Kritische Spannungen: Dringender Handlungsbedarf! Für gewöhnlich werden kritische Spannungen mit der Zeit nicht besser und verschlimmern sich. Versuche in der Klärung mit der anderen Person oder durch eigene Umbewertung, die Spannung zu reduzieren.

Weiter hinten findest du einen Vorschlag für ein schrittweises Bearbeiten der Spannungen in deiner Matrix.

In der Person

Was beschäftigt mich?
Worüber denke ich nach?
Wo habe ich Klarheit?
Was bekomme ich nicht aufgelöst?
Was verstehe ich nicht?

Q1

Inhalt

Zwischen Personen

Worüber tauschen wir uns aus?
Welche Standpunkte vertreten wir?
Welche Missverständnisse erkenne ich?
Welche Prioritäten setzen wir?
Welche Bewertungen nehmen wir vor?

Q2

Wie geht es mir mit der anderen Person?
Was erwarte ich von der anderen Person?
Wie sympathisch ist mir die andere Person?
Welche Vorurteile habe ich bzgl. der anderen Person?
Welche Erfahrungen verbinden mich mit der anderen Person?

Q3

Beziehung

Wie gehen wir miteinander um?
Wie gestaltet sich die Interaktion zwischen uns?
Wie viel Wertschätzung bringen wir uns entgegen?
In welchem Ton sprechen wir miteinander?
Wie häufig tauschen wir uns aus?

Q4

Und so geht es weiter!

Die folgenden Schritte helfen dir zu entscheiden, ob eine interne Klärung genügt, ein direktes Gespräch sinnvoll ist oder ob zusätzliche Unterstützung nötig wird.

1. Verstehe ich den Auslöser der Spannung?

- Ja → weiter zu 2
- Nein → klären: Informationen einholen, Perspektive prüfen, eigene Annahmen reflektieren

2. Liegt die Spannung vorwiegend in mir (Q1 oder Q3)?

- Ja → prüfen: Was kann ich innerlich klären oder anders bewerten?
- Nein → weiter zu 3

3. Liegt eine sachliche Differenz vor (Q2)?

- Ja → Gespräch führen mit Fokus auf gemeinsame Zielklärung, Prioritäten, Fakten
- Nein → weiter zu 4

4. Gibt es Anzeichen für eine gestörte Interaktion (Q4)?

- Ja → prüfen: Zeitpunkt, Rahmen und Gesprächsform sorgfältig wählen; ggf. neutrale Moderation einbeziehen
- Nein → weiter zu 5

5. Beeinträchtigt die Spannung die Zusammenarbeit oder das Vertrauen?

- Ja → klärendes Gespräch zeitnah führen
- Nein → beobachten, ggf. später prüfen

Wenn ein Gespräch sinnvoll ist, formuliere zunächst dein Anliegen und die Beobachtungen, mit denen du starten möchtest.

Falls du sehr aufgewühlt bist, nimm dir bewusst etwas Zeit, bevor du die nächsten Schritte angehst.