

Gesprächsvorbereitung

10 Tipps und Hinweise, um eine kritische Situation anzusprechen.

- ① Du fokussierst dich auf die **sachliche Ebene**. Um für diese Klarheit zu bekommen, nutzt du aber auch deine Gefühle. **Gefühle sind wichtig**, um herauszufinden was du brauchst: Bist du in Sorge – brauchst du Sicherheit; ärgerst du dich – brauchst du etwas anders, hast ein „Nein“ oder musst eine Grenze setzen. Mit welchen Strategien kannst du für diese Bedürfnisse sorgen?
- ② Zu welcher Zeit und wo soll das Gespräch stattfinden? Sorge für einen **guten Gesprächsraum**! Sprich die Situation möglichst zeitnah an!
- ③ Beziehe dich **konkret** auf die **Situation**, die deinen Ärger ausgelöst hat und sprich diese an. Was genau ist passiert? Auf welches Verhalten oder welche Unterlassung bezieht sich deine Kritik?
- ④ Urteile und Bewertungen lassen ein Gespräch **eskalieren** und die Beziehung verhärten. Wenn dir in der Gesprächsvorbereitung Urteile in den Kopf kommen, frage dich, was du gerne anders hättest. Beziehe dich in dem Gespräch auf die **Veränderungswünsche**!
- ⑤ Gute **Hilfsfragen** sind: „Was ist mir zu viel?“ oder „Was ist noch zu wenig?“
- ⑥ Äußere sachlich deine **Erwartungen** und **Wünsche**!
- ⑦ **Höre zu!** Was hat dein Gegenüber zu der Situation zu sagen?
- ⑧ Stelle **offene Fragen**, um gemeinsam nach **Lösungen** zu suchen: „Wie könnte das in Zukunft laufen?“, „Wie wollen wir das angehen?“; „Was wäre ein guter nächster Schritt?“
- ⑨ Mache gegebenenfalls nochmal deutlich, **warum** dir diese Vereinbarungen wichtig sind und was dir **am Herzen liegt**. Geht es dir um Kooperation, gute Zusammenarbeit, Wertschätzung, Vertrauen, gute Ergebnisse? Dann **benenne das**!
- ⑩ Trefft gemeinsam **konkrete Vereinbarungen**. Vereinbart ggf. ein weiteres Gespräch, um gemeinsam zu prüfen, ob es gelungen ist, euch an die Vereinbarungen zu halten oder was dies verhindert hat!