

Fünf Schritte für ein gutes Gespräch

1. Inhalt

- ☞ Was will ich mit diesem Gespräch erreichen?
- ☞ Was ist für mich unumstößlich?
- ☞ Was ist für mich veränderbar?
- ☞ Was ist für mich verhandelbar?
- ☞ Welche Schwierigkeiten/Gefühle bereite ich bzw. das Thema meinem Partner?

2. Rahmenbedingungen überprüfen

- ✓ Störungen ausgeschaltet?
- ✓ Wo spreche ich? (Raum)
- ✓ Wie viel Zeit steht mir zur Verfügung?

3. Vorbereitung

- Vorsatz fassen: „Ich will jetzt wirklich verstehen, was der andere mir sagen will“; sich vornehmen, auf Verurteilungen und Angriffe/Kontra zu verzichten.
- Körperhaltung: Dem Partner zuwenden; Blickkontakt herstellen

4. Gesprächseröffnung

- Klar und eindeutig Anlass, Ziel und Dauer des Gesprächs nennen bzw. vereinbaren.

5. Gesprächsführung

- **Sammeln:**
a) Sicht des Partners erfragen, b) zuhören, c) nachfragen und d) eigene Sicht als weiteren Teil der „Bestandsaufnahme“ darstellen
- **Ordnen:**
a) Gemeinsames Verständnis in die Information bringen,
b) Zuordnen
- **Gewichten:**
a) Pro und Kontra abwägen, b) bewerten,
c) nach Bedeutung gliedern und d) Prioritäten setzen
- **Entscheiden:**
a) Festlegen, welche Lösung gilt, b) Akzeptanz prüfen,
c) überprüfen, ob Lösung auf gemeinsamer Sichtweise des Problems aufbaut
- **Zeitraum festlegen:**
Dabei die Entscheidung auf Effektivität und Tragfähigkeit überprüfen