

"Wie sag ich`s bloss?"

LEITFADEN FÜR GELINGENDE GESPRÄCHE

Du hast eine schwieriges Gespräch vor dir? Dich nervt etwas? Oder Du möchtest eine Klärung, weisst aber nicht genau wie du es formulieren sollst? Hier ein kleine Hilfestellung dazu. Voraussetzung ist allerdings, dass sich beide Parteien überhaupt auf ein Gespräch einlassen.

SCHRITT 1 - BEOBACHTUNGEN

Welche Beobachtungen hast du in der Situation, welche du ansprechen möchtest, bereits gemacht? Versuche möglichst genau und konkret zu beschreiben. **Wichtig:** KEINE Interpretationen, sondern Beschreibungen.

Verwende Sätze, wie: "Mir ist aufgefallen / Ich habe festgestellt, dass...."

Beispiel: "Es ist mir aufgefallen, dass du diese Woche dreimal dein gebrauchtes Geschirr auf die Ablage gestellt und dort hast stehen lassen. Ich habe es dann jeweils ingeräumt. "

SCHRITT 2 - GEFÜHLE

Welche Gefühle entstehen durch diese Beobachtungen bei dir? Was lösen sie aus? (Wut, Ärger, Gereiztheit, Enttäuschung....)

Verwende Sätze, wie: "Dadurch entsteht bei mir..." oder "Das macht mich..."

Beispiel: "Das macht mich ärgerlich,..."

SCHRITT 3 - BEDÜRFNIS

Welches Bedürfnis steckt hinter deinen aufkommenden Gefühlen?

Der Wunsch ernst genommen zu werden? Nach Zeit für dich?

Ich gebe zu, es ist nicht ganz einfach, dies zu benennen, aber lohnt sich, denn dahinter steckt die ursprüngliche Ursache des Ärgers, der Verletzung oder Unsicherheit.

Beispiel: "...denn ich möchte morgens in eine aufgeräumte Küche kommen und nicht erst noch dreckiges Geschirr wegräumen müssen. Das ist für mich kein entspannter Start in den Tag."

SCHRITT 4 - BITTE

Welche Bitte hast du dementsprechend an dein Gegenüber? **Wichtig:** die Nichterfüllung der Bitte ist auch in Ordnung. Dann wird ein weiterer gemeinsamer Weg gesucht.

Verwende Sätze, wie: "Ich wünsche mir..." oder "Wäre es möglich..." oder "Könnten wir stattdessen..."

Beispiel: "Wäre es dir möglich, dieses am Abend noch in die Maschine zu räumen oder können wir einen gemeinsamen Weg suchen, damit eine Ordnung herrscht, die für beide stimmt?"

Vielleicht ist dein Gegenüber bereit auf deine Bitte einzugehen und setzt diese auch um. Sollte dies nicht in der Form gewollt oder möglich sein, ihr seid aber beide bereit eine gemeinsame Lösung zu finden, dann geht es einen Schritt weiter.

SCHRITT 5 - LÖSUNGSSUCHE

Nun geht es darum, gemeinsam eine Lösung zu suchen. Geht ins Gespräch mit Fragen wie:

- Welches Lösung für die aktuelle Situation kann sich jeder von euch vorstellen?
- Welche nicht?
- Gibt es eventuell eine dritte Möglichkeit, welche wir noch nicht in Betracht gezogen haben?
- Einen Kompromiss, der für beide in Ordnung ist?

Beispiel: Hier gibt es kein fixes Beispiel, da jede Situation sehr individuell ist. Ich bin aber überzeugt, dass ihr eine Lösung findet, wenn beide dazu bereit seid.

TIPPS

Tipps:

- Wenn möglich fange gewünschte Klärungen mit "Kleinigkeiten" an, welche nicht schon an sich emotionsgeladen sind. Das hilft sich nicht gleich in Vorwürfen zu verwickeln und führt eher zu ersten Erfolgserlebnissen.
- Wähle einen geeigneten Zeitpunkt, sprich einen ruhigen Moment oder vereinbare eine fixe Zeit für das Gespräch, wo ihr beide in Ruhe reden könnt. Das kann dazu beitragen weitere Unstimmigkeiten und Missverständnisse zu verhindern.
- Sei auch bereit, die Argumente deines Gegenübers zu hören und nicht nur dein Anliegen loszuwerden. Das fördert gegenseitiges Verständnis und hilft eine gemeinsame Lösung zu finden.

Ich wünsche viel Erfolg!