

Gespräche sicher führen

3 Schritte, die dir Halt geben, wenn Worte schwierig werden

Wie ein innerer Geländepunkt helfen kann, in aufgewühltem Gesprächswasser den Kurs zu halten.



Mein Ziel bleibt im Blick

Frage:
Was möchte ich am Ende des Gesprächs geklärt haben?

Tipp: „Nicht rechthaben sondern weiterkommen.“



Ich höre wirklich zu

Aussage:
Statt zu kontern, verlangsamen.

Satzanker: „Ich höre, dass dir wichtig ist, ...“

Übung: Wiederhole eine Aussage der anderen Person – ohne Wertung.



Ich darf mich zeigen

Aussage:
Klarheit ohne Härte.

Satzstarter: „Was mich dabei beschäftigt, ist ...“

Notiz:
Was möchte ich mitteilen, das mich emotional betrifft?

Gesprächsführung heißt nicht, alles im Griff zu haben. Sondern präsent zu bleiben, wenn es unübersichtlich wird.

