

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.

