



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

www.stark-familie.info

Übersicht: Tipps als sprechende & zuhörende Person

Worauf kann man achten, um ein konstruktives Gespräch zu führen?

Sprechen	Zuhören
<ul style="list-style-type: none">➤ Ich-Gebrauch➤ Konkrete Situation ansprechen➤ Konkretes Verhalten ansprechen➤ Beim Thema bleiben➤ Sich öffnen	<ul style="list-style-type: none">➤ Aufnehmendes Zuhören➤ Zusammenfassen➤ Offene Fragen➤ Lob für Gesprächsverhalten➤ Rückmeldung des ausgelösten Gefühls

