



## Übersicht: Tipps als sprechende & zuhörende Person

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

Sprechen	Zuhören
<b>Ich-Gebrauch</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sprechen Sie von sich</li><li>➤ Ich-Gebrauch vermeidet Distanz, Anklagen/Vorwürfe (Du-Sätze), in abstrakte Regeln zu verfallen</li><li>➤ Aussagen werden persönlich und greifbar</li></ul>	<b>Aufnehmendes Zuhören</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Zeigen Sie Interesse &amp; Aufmerksamkeit</li><li>➤ Nutzen Sie verschiedene Signale des Zuhörens (Nicken, „aha/hm“, zugewandte Körperhaltung, Blickkontakt)</li><li>➤ Ermutigen Sie das Gegenüber weiterzusprechen</li></ul>
<b>Konkrete Situation ansprechen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sprechen Sie konkrete Situationen oder Anlässe an, um Aussagen anschaulicher zu machen</li><li>➤ Vermeiden Sie Verallgemeinerungen (immer, nie, ...); diese rufen oft Widerspruch hervor und lenken vom eigentlichen Inhalt der konkreten Situation ab</li></ul>	<b>Zusammenfassen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Melden Sie in eigenen Worten das Wesentliche zurück</li><li>➤ Auch wörtliche Wiederholungen sind nutzbar</li><li>➤ Zusammenfassen fördert Verständnis, vermeidet Aneinander-Vorbeireden, deckt Missverständnisse auf, strukturiert das Gespräch, vertieft die Aufmerksamkeit</li></ul>
<b>Konkretes Verhalten ansprechen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sprechen Sie von konkretem Verhalten in bestimmten Situationen</li><li>➤ Trennen Sie das wahrgenommene Verhalten und die ausgelösten Gefühle &amp; Gedanken voneinander</li><li>➤ Dadurch vermeiden Sie die leicht kränkende Zuschreibung von Eigenschaften</li><li>➤ Die Unterstellung negativer Eigenschaften ruft oft Widerspruch hervor</li></ul>	<b>Offene Fragen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Fragen Sie zum besseren Verständnis in Form von offenen Fragen nach</li><li>➤ Stellen Sie keine suggestiven Fragen "Du wirst doch nicht etwa ..."</li><li>➤ Geben Sie keine Urteile ab</li><li>➤ Stellen Sie Fragen, um die andere Person zu ermutigen, offener und konkreter zu sprechen</li><li>➤ Vermittlung von Interesse, keine unnötigen Interpretationen, keine Nötigung zu Rechtfertigungen</li></ul>
<b>Beim Thema bleiben</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bleiben Sie im Hier und Jetzt</li><li>➤ Gehen Sie nur auf solche Inhalte ein, die für das von Ihnen gewählte Thema von Belang sind</li><li>➤ Ansonsten: Gefahr, vom eigentlichen Thema abzukommen</li></ul>	<b>Lob für Gesprächsverhalten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Loben Sie die andere Person für offene und verständliche Äußerungen</li><li>➤ Natürlich kann auch die sprechende Person gutes Zuhören loben</li></ul>
<b>Sich öffnen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Öffnen Sie sich und beschreiben Sie, was in Ihnen vorgeht</li><li>➤ Vermeiden Sie Anklagen oder Vorwürfe durch die Äußerungen Ihrer Gefühle &amp; Gedanken</li><li>➤ Vermeiden Sie „negatives Gedankenlesen" (Äußerungen, die die Reaktionen des Gegenübers vorwegnehmen)</li></ul>	<b>Rückmeldung des ausgelösten Gefühls</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Melden sie ausgelöste Gefühle direkt zurück, anstatt indirekte Aussagen zu machen</li><li>➤ Hilfreich in Situationen, in denen es schwer fällt Verständnis zu zeigen</li><li>➤ Melden Sie nicht nur negative, sondern auch positive Gefühle zurück</li></ul>

