



GESPRÄCHSVORBEREITUNG

1

BEZUG / BEOBACHTUNG / THEMA

Es geht um ... / Ich beziehe mich auf ... / Die Sache ist ...

2

WIE FÜHLST DU DICH DAMIT?

...dann bin ich z.B.: angestrengt, bedrückt, betroffen, enttäuscht, gestresst, frustriert, wütend, erschöpft, erschreckt, lustlos, müde, ratlos, hilflos, traurig, ...

3

BEDÜRFNIS / BEDEUTUNG / WORAUF ICH WERT LEGE:

Es geht mir dabei um ...

Das bedeutet für mich ... / Das ist mir so wichtig, weil ...
Achtung! Im Positiven bleiben!

4

BITTE / HANDLUNG / ENTSCHEIDUNG = BALL ABGEBEN!

Darum bitte ich dich / Sie ... / Ich hätte gerne ...

5

DIE ANDERE SEITE: EMPATHISCHE VORBEREITUNG

Was vermute ich, wird mein Gesprächspartner antworten?
Welche Gefühle und Bedürfnisse will er/sie damit ausdrücken?

6

SCHLUSSFOLGERUNG ZIEHEN, LÖSUNG SUCHEN

Meine Idee ist ... Was sagst du dazu?
Welche Idee / Bitte hast du dazu?
Wie könnte eine Lösung aussehen?