|  |  |
| --- | --- |
| **Gesprächsgrundsätze** | Raum für persönliche Anmerkungen |
|  |  |
| **1. Grundsatz** |  |
|  |  |
| Zum Gesprächspartner eine Beziehung aufbauen = dem anderen positive Erfahrungen mit mir ermöglichen | Beziehungsebene |
|  |  |
| *(Fragen an mich selbst: Zeige ich genug von mir her, sodass sich der andere orientieren kann? Riskiere ich etwas für die Beziehung, mache ich mich „angreifbar“? Welche Initiativen zum Beziehungsaufbau setze ich? Lasse ich dem anderen genügend Zeit, bedränge ich ihn nicht?)* |  |
|  |  |
| **2. Grundsatz** |  |
|  |  |
| Vom anderen her denken lernen | Reversivität,  Empathie |
| *(Fragen an mich selbst: Gehe ich auf die Erfahrungen und Interessen des anderen ein? Akzeptiere ich seine Gefühle auch dann, wenn sie nicht meinen eigenen entsprechen? Getraue ich mich, seine Sorgen, Nöte und Freuden anzusprechen?)* |  |
|  |  |
| **3. Grundsatz** |  |
|  |  |
| Den Gesprächspartner und mich selbst ernst nehmen | Authentizität |
|  |  |
| *(Fragen an mich selbst: Halte ich andere Meinungen aus ohne selbst einem „Überzeugungszwang“ zu unterliegen? Traue ich mich – bei allem Verständnis für den anderen – auch meine eigene Meinung nachdrücklich zu vertreten?)* |  |
|  |  |
| **4. Grundsatz** |  |
|  |  |
| Sich die Situation herrichten | Situation |
|  |  |
| *(Fragen an mich selbst: Sind die Wahl des Ortes und des Zeitpunktes für das Gespräch günstig? Passt also die Atmosphäre?)* |  |
|  |  |
| **5. Grundsatz** |  |
|  |  |
| Die Signale der Körpersprache beachten | Körpersprache |
|  |  |
| *(Fragen an mich selbst: Weiß ich über meine eigene Wirkung einigermaßen Bescheid? Kann ich Körpersignale bei mir selbst und bei anderen wahrnehmen? Habe ich gelernt, auch mit den Augen „zuzuhören“?)* |  |

© Karzel KGespraechsfuehrung.docx