

Mögliche Schritte zum Re-Design eines schwierigen Gesprächs

1. Achtsam werden (tiefer Atemzug).
2. Die Verantwortung für den eigenen Beitrag zu diesem schwierigen Gespräch übernehmen.
3. Einen guten Kontext für das Gespräch vorbereiten.
4. Die eigenen Intentionen vergegenwärtigen und die Ziele bestimmen.
 - a. Gesprächsziel: inhaltliches Ergebnis des Gesprächs
 - b. Prozessziel: wie sich im Gespräch verhalten werden soll (Haltung)
Die prinzipielle Struktur eines Prozesszieles ist:
 - die Perspektive des Anderen verstehen und anerkennen
 - die eigene Perspektive erläutern
 - Möglichkeiten erkunden, die Bedenken zu integrieren
5. Das eigene „innere Gespräch“ entgiften (linke Spalte) und die eigene Kernwahrheit herausfinden.
 - a. Was einem selbst Wertvolles ist bedroht?
 - b. Wie fühlt sich das an?
6. Die eigene Kernwahrheit mit der Schlussfolgerungskette des Plädierens formulieren.

Plädieren

