

Checkliste für die Vorbereitung schwieriger Gespräche

(1) Klären Sie, was passiert ist

- Wie stellt sich mir die Sachlage dar?
- Worauf beruht meine Sicht der Dinge (Informationen, frühere Erfahrungen, Regeln ...)?
- Wie könnte sich für meinen Gesprächspartner die Sachlage darstellen?
- Worauf könnte seine Sicht der Dinge beruhen (Informationen, frühere Erfahrungen, Regeln ...)?
- Welche Wirkung hat die Situation auf mich?
- Welche Absichten könnte der/die andere verfolgt haben?
- Was habe ich zum Problem beigetragen?
- Was könnte der/die andere zum Problem beigetragen haben?

(2) Verschaffen Sie sich Klarheit über die Emotionen

- Welche Emotionen löst die Situation in mir aus?

- Welche Emotionen könnte die Situation bei meinem Gesprächspartner auslösen?

(3) Fragen Sie nach dem Selbstbild

- Wie stehe ich vor mir selbst da:
 - Fühle ich mich in meiner Kompetenz angegriffen?
 - Kann ich mich noch als „guten Menschen“ einschätzen?
 - Kann ich mich noch als liebenswerten Menschen einschätzen?

- Wie steht wohl der/die andere vor sich selbst da:
 - Könnte er/sie sich in seiner/ihrer Kompetenz angegriffen fühlen?
 - Kann er/sie sich nach wie vor als „guten Menschen“ sehen?
 - Kann er/sie sich nach wie vor als liebenswerten Menschen sehen?

(4) Formulieren und überprüfen Sie Ihre Gesprächsziele

- Was sind meine Gesprächsziele? Was will ich erreichen?

- Wie weit tragen diese Ziele dazu bei ...
 - ... die Sichtweise des anderen zu verstehen?

 - ... die eigenen Ansichten und Emotionen zum Ausdruck zu bringen?

- ... gemeinsam die anstehenden Probleme zu lösen?

(5) Grundsatz-Check vor Gesprächsbeginn

- Ist ein Gespräch jetzt erfolgversprechend ...
 - ... oder wäre es besser, zunächst das eigene Verhalten zu ändern? (Wenn ja, wie könnte ich mein Verhalten konkret ändern?)
 - ... oder wäre es besser, das Gespräch nicht zu führen und das Problem auf sich beruhen zu lassen?

(6) Umfeld-Check

- Wo führen wir das Gespräch?
- Wann führen wir das Gespräch?
- Wie viel Zeit nehmen wir uns?
- Wer sollte am Gespräch teilnehmen (wen laden wir ein)?
- Wie vermeiden wir Störungen von außen?

Quelle: Stone/Patton/Heen: „Offen gesagt“. Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1999