

1) Checkliste zur Vor- und Nachbereitung schwieriger Gespräche

Datum: _____

TeilnehmerInnen des Gesprächs: _____

<p>Wer hat Gesprächsbedarf? Ich? Mein Gesprächspartner? Wir beide? Jemand anders?</p>	
<p>Welche Beweggründe habe ich, das Gespräch mit dieser Person/diesen Personen zu führen? Welche negativen Folgen hat das anzusprechende Problem, wenn ich es nicht anspreche? Was würde passieren, wenn dieses Gespräch nicht geführt werden würde?</p>	
<p>Ist es unbedingt notwendig, dieses Gespräch zu führen? Habe ich bereits Signale ausgesandt, dass etwas nicht stimmt?</p>	
<p><i>Will</i> ich das Gespräch führen? Warum?</p>	
<p>Oder <i>muss</i> ich das Gespräch führen?</p>	
<p>Soll ich vorher die Meinung und Sichtweise anderer einholen? Wenn ja, was sagen andere dazu?</p>	

Ist es strategisch besser, ein Gruppengespräch zu führen oder ein Einzelgespräch?	
Wer ist der richtige Gesprächspartner?	
Welche Themen will ich ansprechen? Welche nicht? (Sachinhalt)	
Reihenfolge der Themen, die ich ansprechen will. (Sachinhalt)	
Welche Dimensionen hat das Thema? Wie drückt sich das Problem aus? Was sind die Konsequenzen des Problems? (Sachinhalt)	
Wie ist meine Sichtweise und mein genauer Standpunkt? (Sachinhalt)	
Welche schlüssigen Begründungen und Argumente habe ich dafür? (Sachinhalt)	
Wie erlebe ich die Situation? Wie geht es mir damit? Welche Gefühle löst die Situation bei mir aus? Warum? (Erleben und Selbstkundgabe)	

<p>Welcher Anteil meiner Reaktion hat tatsächlich etwas mit meinem Gegenüber zu tun und welcher Anteil hat möglicherweise wenig oder nichts mit ihm zu tun? (Projektionen, Übertragung, Beeinflussung durch Dritte, Vorurteile, Überempfindlichkeiten ...) (Erleben und Selbstkundgabe)</p>	
<p>Wozu bin ich bereit, um den Konflikt friedlich zu regeln? Wie weit bin ich bereit, dem anderen entgegen zu kommen? (Erleben und Selbstkundgabe)</p>	
<p>Wie sieht mein <i>inneres</i> Team jetzt und in Bezug auf das Gespräch aus? Welche Stimmen melden sich? (Erleben und Selbstkundgabe)</p>	
<p>Welche <i>inneren</i> Teammitglieder wollen das Gespräch, welche wollen es nicht und warum nicht? (Erleben und Selbstkundgabe)</p>	
<p>Welche <i>inneren</i> Teammitglieder stellen für das Gespräch Bedingungen und welche sind das genau? (Erleben und Selbstkundgabe)</p>	
<p>Wie sehe ich meinen Gesprächspartner? Wie stehe ich zu ihm? (Beziehung)</p>	
<p>Wie sehe ich unsere Beziehung? (symmetrisch, komplementär, ...) (Beziehung)</p>	

Um welche Themen geht es in unserer Beziehung zur Zeit und was handeln wir gerade aus? (Überlegenheit, Macht, Rache, Schonung, Verantwortung, Rollen...) (Beziehung)	
Welche Taktiken, Kunstgriffe, Winkelzüge oder „Beziehungsmanöver“ konnte ich bisher erkennen? Was will ich ändern? (Beziehung)	
Welche offenen/verdeckten Regeln, „Verträge“ oder Abmachungen entdecke ich in unserer Beziehung? (Beziehung)	
Wie kann ich mein Beziehungsangebot verdeutlichen? (Beziehung)	
Habe ich einen innerlichen Vorwurf und welchen konkreten Anlass gibt es dafür? (Beziehung)	
Welche Interessen und Bedürfnisse könnte ich beim anderen bedrohen? (Beziehung)	
Kann ich Beziehungsfallen erahnen? (z.B. nett aber unverbindlich) (Beziehung)	
Was ist meine Hauptbeschwerde gegenüber meinem Konfliktpartner? (Beziehung)	

<p>Wie weit blendet mich mein Misstrauen gegenüber meinem Konfliktpartner? (Beziehung)</p>	
<p>Gebe ich ihm überhaupt eine Chance, sich mit mir friedlich zu einigen? (Beziehung)</p>	
<p>Setze ich ihn unter Druck (evt. mit meinen Erwartungen), will ich das und kann ich dazu stehen? (Beziehung)</p>	
<p>Kann ich mich für ihn und seine Sichtweise interessieren oder steht meine Meinung über ihn schon fest? (Beziehung)</p>	
<p>Was kann ich tun, damit er seine Würde wahren kann? (Beziehung)</p>	
<p>Welches <i>innere</i> Teammitglied von mir formuliert mein Gesprächsziel? Wie lautet dieses? Gibt es mehrere Ziele? Sind sie miteinander vereinbar? (Appell)</p>	
<p>Welche <i>inneren</i> Teammitglieder wollen diese Ziele boykottieren? (Appell)</p>	
<p>Wie würde ich selbst das Problem lösen? (Appell)</p>	

Welche Wünsche und Forderungen habe ich an den anderen? (minimal-maximal) (Appell)	
Was soll er tun oder lassen? Welche Stärken hat der Gesprächspartner und welche Potenziale kenne ich von ihm, die ihm bei der Bewältigung des Problems helfen könnten? (Appell)	
Was davon mag ich offen aussprechen, was nicht? Warum? (Vorsicht! Nicht ausgesprochene Wünsche sind die Vorwürfe von morgen!) (Appell)	
Wie kann ich mich unmissverständlich ausdrücken und wie kann ich feststellen, ob meine Wünsche richtig verstanden wurden? (Appell)	
Was soll bei dem Gespräch herauskommen? (Achtung! Das Ziel soll so konkret und präzise wie möglich formuliert sein. Woran erkenne ich, dass das Ziel erreicht ist? Bis wann genau soll das Ziel erreicht sein?) (Appell)	
Worauf kommt es mir in Zukunft vor allem an? (Appell)	
Welche Verhaltensänderungen sind meiner Einschätzung nach möglich und realistisch? (Appell)	
Was kann ich selbst zur Veränderung der Situation beitragen? (Appell)	

Welche Unterstützung und Hilfen kann ich selbst anbieten? (Appell)	
Wie kann ich meine Kritik vortragen, ohne dass ich den anderen verletze oder in den Widerstand treibe? (Appell)	
Will ich auch Lob und Anerkennung aussprechen? Passt das zur Situation oder versuche ich nur, es mir leichter zu machen? (Appell)	
Was ist mein Ziel für das Gespräch? (Appell)	
Welche sinnvollen Konsequenzen will ich ziehen und welche Sanktionsmöglichkeiten habe ich im äußersten Fall? (Appell)	
Wie wird der andere das Thema sehen? Was wird er für wichtig halten? Welche Argumente wird er vermutlich vorbringen? Wo sieht er wahrscheinlich offene Fragen und Problemstellungen? Wodurch ist er beeinflusst und wie kommt er zu seiner Meinung? Vor welche Alternativen sieht er sich gestellt?	
In welcher Stimmung wird er sein? Wie wird sein <i>inneres</i> Team vermutlich aussehen?	

Was schürt bei ihm den Konflikt?	
Wie wird der Gesprächspartner die Beziehung sehen? Welche Gefühle hat er mir gegenüber? Was weiß er von mir und meinen Absichten?	
Welche Erwartungen, Forderungen und Ansprüche spüre oder vermute ich seitens des anderen? Was wünscht er sich wohl von mir, inhaltlich und menschlich?	

2) Rahmen und Organisation

Wann wäre der geeignete Zeitpunkt für das Gespräch?	
Wie viel Zeit braucht das Gespräch, wenn man es ohne Hektik und Zeitdruck führen will? Regel: Je anfälliger die Beziehung, desto mehr Zeit!	
In welchem Raum sollte das Gespräch stattfinden? Muss „Heimrecht“ bedacht werden oder braucht das Gespräch neutralen Boden?	
Sind ein Flipchart oder andere Behelfe vorhanden? Brauchen wir sie?	
Können absehbare Störquellen ausgeschaltet werden? (Telefon, Lärmbelästigung, Hunger...)	

3) Nachbereitung / Reflexion

<p>Habe ich meinen Standpunkt und meine Sichtweise verdeutlichen können? (Sachinhalt)</p>	
<p>Habe ich den inhaltlichen Standpunkt und die Sichtweise meines Gesprächspartners begriffen? (Sachinhalt)</p>	
<p>Hat sich meine Sichtweise verändert? Wenn ja, was denke ich jetzt? Wenn nein, warum nicht? Liegt der andere wirklich völlig daneben? (Sachinhalt)</p>	
<p>Welchen emotionalen Nachklang hat das Gespräch bei mir? (Erleben und Selbstkundgabe)</p>	
<p>Welche Gefühle verbinde ich mit der erzielten Lösung? (Erleben und Selbstkundgabe)</p>	
<p>Bin ich zufrieden mit der Art und Weise, wie ich mich gezeigt habe? Wenn nein, warum nicht? Was brauche ich jetzt noch? (Erleben und Selbstkundgabe)</p>	
<p>Was habe ich über meinen Gesprächspartner Neues gehört und verstanden? (Erleben und Selbstkundgabe)</p>	

Wie hat sich unsere Beziehung im Gespräch entwickelt? Was ist mein Anteil daran und was ist der Anteil meines Gesprächspartners? (Beziehung)	
Mussten wir um die Beziehungsdefinition ringen? (Beziehung)	
Welche Beziehungsangebote habe ich offen oder/und verdeckt abgelehnt und warum? (Beziehung)	
Welche Beziehungsangebote hat der andere offen oder/und verdeckt abgelehnt und warum? (Beziehung)	
Inwieweit stimmt für mich der jetzige Stand der Beziehung – oder will ich daran noch etwas ändern? (Beziehung)	
Habe ich meine Appelle klar ausdrücken können? Wenn nein, warum nicht? (Appelle, Wünsche und Ziele)	
Habe ich meine Ziele formulieren können, und hat sie mein Gesprächspartner verstanden? (Appelle, Wünsche und Ziele)	
Wie bin ich mit den (offenen und verdeckten) Appellen des Gesprächspartners umgegangen? (Appelle, Wünsche und Ziele)	

<p>Sind mir die Wünsche und Ziele meines Gesprächspartners deutlich geworden? (Appelle, Wünsche und Ziele)</p>	
<p>Bin ich mit dem Resultat und Ergebnis zufrieden? (Appelle, Wünsche und Ziele)</p>	
<p>Stehe ich hinter dem, was beschlossen wurde? (Appelle, Wünsche und Ziele)</p>	
<p>Muss noch etwas nachgeklärt werden? (Appelle, Wünsche und Ziele)</p>	
<p>Welche Schritte wurden konkret vereinbart? Zeitrahmen? Ort? Art und Umfang? (Appelle, Wünsche und Ziele)</p>	