

1) Checkliste zur Vor- und Nachbereitung schwieriger Gespräche

Diese Checkliste eignet sich vor allem zur Vorbereitung von konflikthaften Gesprächen.

Datum: _____

TeilnehmerInnen des Gesprächs: _____

<p>Wer hat Gesprächsbedarf? Ich? Mein/e GesprächspartnerIn? Wir beide? Jemand anders?</p>	
<p>Wer ist der/die richtige GesprächspartnerIn um über dieses Problem zu sprechen?</p>	
<p>Worum geht es (wirklich)?</p>	
<p>Welche Beweggründe habe ich, das Gespräch mit dieser Person/diesen Personen zu führen? Welche negativen Folgen hätte das anzusprechende Problem, wenn ich es <u>nicht</u> anspreche?</p>	
<p>Welche Bedürfnisse stehen hinter meinem Wunsch nach Veränderung? Welche Gefühle sind damit verbunden? Bzw. welche Bedürfnisse erkenne ich bei meinem/meiner GesprächspartnerIn?</p>	
<p>Ist es unbedingt notwendig, dieses Gespräch zu führen? Habe ich bereits Signale ausgesandt, dass etwas nicht stimmt?</p>	
<p>Soll ich vorher die Meinung und Sichtweise anderer einholen? Wenn ja, was sagen andere dazu?</p>	

Soll ein 4-Augen-Gespräch geführt werden, oder laden wir andere dazu ein?	
Welche Themen will ich ansprechen? Welche nicht? (Sachinhalt)	
Reihenfolge der Themen, die ich ansprechen will. (Sachinhalt)	
Welche Dimensionen hat das vorrangige Thema? Wie drückt sich das Problem aus? Was sind die Konsequenzen des Problems? Für wen? (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, Beeinflussung durch Dritte, Vorurteile, Überempfindlichkeiten, Biographie ...) (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 sehe ich meine/n GesprächspartnerIn? Wie stehe ich zu ihr/ihm? Wie ist unsere Beziehung? (Beziehung)</p>	
<p>Um welche Themen geht es in unserer Beziehung zur Zeit und was handeln wir gerade aus? (Überlegenheit, Macht, Rache, Schonung, Verantwortung, Rollen...) (Beziehung)</p>	
<p>Welche offenen/verdeckten Regeln, „Verträge“ oder Abmachungen entdecke ich in unserer Beziehung? (Beziehung)</p>	
<p>Habe ich einen innerlichen Vorwurf und welchen konkreten Anlass gibt es dafür? (Beziehung)</p>	
<p>Welche Interessen und Bedürfnisse könnte ich beim anderen bedrohen? (Beziehung)</p>	
<p>Kann ich Beziehungsfallen erahnen? (z.B. nett aber unverbindlich) (Beziehung)</p>	

<p>Gebe ich ihr/ihm überhaupt eine Chance, sich mit mir friedlich zu einigen? (Beziehung)</p>	
<p>Setze ich sie/ihn unter Druck (evt. mit meinen Erwartungen), will ich das und kann ich dazu stehen? (Beziehung)</p>	
<p>Kann ich mich für ihn/sie und seine/ihre Sichtweise interessieren oder steht meine Meinung über sie/ihn schon fest? (Beziehung)</p>	
<p>Wie würde ich selbst das Problem lösen? (Appell)</p>	
<p>Welche Wünsche und Forderungen habe ich an den anderen? (minimal-maximal) (Appell)</p>	
<p>Was soll sie/er tun oder lassen? Welche Stärken hat der/die GesprächspartnerIn und welche Potenziale kenne ich von ihr/ihm, die ihr/ihm bei der Bewältigung des Problems helfen könnten? (Appell)</p>	
<p>Was mag ich offen aussprechen, was nicht? (Vorsicht! Nicht ausgesprochene Wünsche sind die Vorwürfe von morgen!) (Appell)</p>	
<p>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 sein wird? Bis wann genau soll das Ziel erreicht sein? (Appell)</p>	
<p>Worauf kommt es mir in Zukunft vor allem an? (Appell)</p>	

<p>Was kann ich selbst zur Veränderung der Situation beitragen? Welche Unterstützung und Hilfen kann ich selbst anbieten? (Appell)</p>	
<p>Wie kann ich meine Kritik vortragen, ohne dass ich den anderen verletze und damit in den Widerstand treibe? (Appell)</p>	
<p>Will ich auch Lob und Anerkennung aussprechen? Passt das zur Situation oder versuche ich nur, es mir leichter zu machen? (Appell)</p>	
<p>Welche sinnvollen Konsequenzen will ich ziehen und welche Sanktionsmöglichkeiten habe ich im äußersten Fall? (Appell)</p>	
<p>Wie wird der/die andere das Thema sehen? Was wird er/sie für wichtig halten? Welche Argumente wird er/sie vermutlich vorbringen? Wo sieht er/sie wahrscheinlich offene Fragen und Problemstellungen? Wodurch ist er/sie beeinflusst und wie kommt er/sie zu seiner/ihrer Meinung? Vor welche Alternativen sieht er/sie sich gestellt?</p>	
<p>Was schürt bei ihr/ihm den Konflikt?</p>	
<p>Wie wird der/die GesprächspartnerIn die Beziehung sehen? Welche Gefühle hat er/sie mir gegenüber?</p>	

<p>Welche Erwartungen, Forderungen und Ansprüche spüre oder vermute ich seitens des anderen? Was wünscht er/sie sich wohl von mir, inhaltlich und menschlich?</p>	
---	--

2) Rahmen und Organisation

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

3) Nachbereitung / Reflexion

Habe ich meinen Standpunkt und meine Sichtweise verdeutlichen können? (Sachinhalt)	
Habe ich den inhaltlichen Standpunkt und die Sichtweise meines Gesprächspartners verstanden? (Sachinhalt)	
Hat sich meine Sichtweise verändert? Wenn ja, was denke ich jetzt? Wenn nein, warum nicht? Liegt der andere wirklich völlig daneben? (Sachinhalt)	
Welchen emotionalen Nachklang hat das Gespräch bei mir? (Erleben und Selbstkundgabe)	
Welche Gefühle verbinde ich mit der erzielten Lösung? (Erleben und Selbstkundgabe)	
Bin ich zufrieden mit der Art und Weise, wie ich mich gezeigt habe? Wenn nein, warum nicht? (Erleben und Selbstkundgabe)	
Was habe ich über meine/n GesprächspartnerIn Neues gehört und verstanden? (Erleben und Selbstkundgabe)	
Wie hat sich unsere Beziehung im Gespräch entwickelt? Was ist mein Anteil daran und was ist der Anteil meines/meiner GesprächspartnerIn? (Beziehung)	
Inwieweit stimmt für mich der jetzige Stand der Beziehung – oder will ich daran noch etwas ändern? (Beziehung)	

Habe ich meine Ziele formulieren können, und hat sie mein/e GesprächspartnerIn verstanden? (Appelle, Wünsche und Ziele)	
Wie bin ich mit den (offenen und verdeckten) Appellen des Gesprächspartners umgegangen? (Appelle, Wünsche und Ziele)	
Sind mir die Wünsche und Ziele meines/meiner GesprächspartnerIn deutlich geworden? (Appelle, Wünsche und Ziele)	
Bin ich mit dem Resultat und Ergebnis zufrieden? (Appelle, Wünsche und Ziele)	
Stehe ich hinter dem, was beschlossen wurde? (Appelle, Wünsche und Ziele)	
Muss noch etwas nachgeklärt werden? Was? (Appelle, Wünsche und Ziele)	
Welche Schritte wurden konkret vereinbart? Zeitraumen? Ort? Art und Umfang? (Appelle, Wünsche und Ziele)	
Gesamteindruck von dem Gespräch?	

War diese Checkliste hilfreich für Sie? Ich freue mich über Ihr Feedback an gmachl@kuba.co.at!