

# **Grundregeln für die Gesprächsführung (nach Gührs & Nowak 2006)**

## **1. Mich auf das Gespräch vorbereiten**

- Mein Ziel?
- Meine Einstellung / mein Gefühl zum anderen?
- Meine Fällen, meine Stärken?

## **2. Anderen respektvoll gegenübertreten**

## **3. Kontakt herstellen**

- Blickkontakt!
- Körpersprache beobachten und auf Kongruenz achten.

## **4. Erwartungen klären**

- Worum geht es?
- Was wollen wir voneinander?

## **5. Informationen zum Thema einholen**

- nicht werten.
- Öffnende Fragen stellen, statt Alternativen vorzugeben
- Informationsflut stoppen – strukturieren und auswählen lassen.

## **6. Im Hier und Jetzt arbeiten**

- Nicht in „Archäologie“ stecken bleiben.
- Keine „ollen Kamellen“ durchkauen.
- Keine Aussagen nach dem Muster „Wenn nur erst..., dann...“

## **7. „Ich“ statt „Man“ und „Wir“ verwenden**

## **8. Wichtige Gesprächsinhalte paraphrasieren (lassen)**

## **9. Körper und Gefühlsinhalte beachten und ggf. ansprechen**

## **10. Interpretationen deutlich machen**

- sparsam anwenden, kennzeichnen, anbieten!

## **11. Authentisch und selektiv miteinander reden**

- nicht alles, was wahr ist, muss ich sagen: aber alles, was ich sage, muss wahr sein
- nicht alles, was ich will, muss ich auch tun, aber alles, was ich tue, muss ich auch wollen

## **12. 50%-Regel beachten**

- mindestens 50% der Energie zur Problemlösung müssen beim Gesprächspartner liegen!
- Um wessen Problem geht es hier eigentlich?

## **13. Bilanz ziehen**

- Was haben wir geklärt?
- Welche Fragen sind neu entstanden?
- Welche Schritte stehen an?
- Feedback!