

Tipps für die Vorbereitung sensibler Gespräche

Teil 1 Überprüfung der Einstellung zum Gesprächspartner

	Klares Ja!	Ja	Nein	Klares Nein!
Bin ich mit meinem/meiner Gesprächspartner/in gerne zusammen ?				
Finde ich ihn/sie sympathisch ?				
Kann ich ihm/ihr gegenüber herzlich/freundlich sein?				
Möchte ich ihm/ihr gegenüber offen sein?				
Möchte ich ihm/ihr gegenüber ehrlich sein?				
Gehe ich ohne Vorurteile in das Gespräch?				
Bin ich ihm/ihr gegenüber gerecht ?				
Habe ich vor meinem/r Gesprächspartner/in Respekt ?				
Möchte ich mit ihm/ihr überhaupt sprechen ?				
Interessiert mich das, was er/sie zu sagen hat?				

Wenn ich mir die oben eingetragenen Antworten anschau, wie wird sich das auf das Gespräch auswirken?

Was kann ich tun, um das Ergebnis des Gespräches zu verbessern?

Teil 2

Überprüfung der Einstellung zum Gesprächsinhalt

	trifft stark zu					trifft gar nicht zu
Das Gesprächsthema halte ich für wichtig						
Das Thema sollte dringend besprochen werden						
Der Inhalt interessiert mich						
Von dem Gespräch verspreche ich mir viel						
Ich freue mich darauf, das Thema zu besprechen						
In dem Thema fühle ich mich wohl						
Das Gesprächsziel ist absolut klar für mich						

Wenn ich mir die oben eingetragenen Antworten anschau, wie wird sich das auf das Gespräch auswirken?

Was kann ich tun, um das Ergebnis des Gespräches zu verbessern?

Sollten Sie dem Gespräch eher negativ gegenüber stehen, sollten Sie für sich klären, woher die Skepsis kommt und wie sie sich ablegen ließe. Machen Sie sich die Vorteile klar, die sich aus dem Gespräch ergeben könnten.