

© energy42 - Energietechniken dienen als möglicher Wegweiser.

Die hier aufgeführten Aussagen wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Eine Haftung für deren Richtigkeit und deren Anwendung wird nicht übernommen.



Manchmal stehen herausfordernde Gespräche an.

Miteinander Konstruktive Gesprächsführung

Mit einer gekonnten, konstruktiven Gesprächsführung tust du dich leichter, dich zu vertreten und deine Ziele zu erreichen.

energytechnik: Konstruktiv Gespräche führen

Bevor du das Gespräch startest, achte auf den richtigen Zeitpunkt. Warte den Moment ab, bis dein Gegenüber dazu bereit ist. Gib ihm Zeit dafür, damit sich die erste Woge der Unstimmigkeit geglättet hat.

Lobe ihn oder bedanke dich bei ihm, dass er da ist. Im ersten Kontakt des Gesprächs sollten positive Worte gesprochen werden. Damit holst du ihn auf deine Seite.

Lass dich auf dein Gegenüber ein. Sprich bewusst mit ihm. Rede überlegt und im richtigen Maß. Übe dich dabei in Geduld und Gelassenheit.

Nimm ihn wahr. Schau auf seine Körpersprache. Höre ihm achtsam zu. So kannst du zwischen den Zeilen lesen. Behalte damit den Überblick. Überprüfe deine Reaktionen auf das von ihm Gesagte.

Rede auch über deine Gefühle, die bei dir durch die vergangene Situation ausgelöst wurden oder im laufenden Gespräch entstehen. Verwende die Ich-Position, um Anschuldigungen zu vermeiden. Achte dabei auf deine Gefühle, ohne dich von ihnen beeinflussen zu lassen.

Jede Kommunikation erfolgt über Gedanken, über Gefühle und über den Körper mit Mimik und Stimmlage. Respekt und Freundlichkeit bilden somit die Basis für ein konstruktives Gespräch.