

## **Vorschläge für ein hilfreiches Gespräch**

1. Stellen Sie sich ganz auf Ihren Gesprächspartner ein: Hören Sie aktiv und teilnehmend zu! Bemühen Sie sich, den Menschen, der ihre Hilfe sucht, in seiner Art des Fühlens und des Erlebens zu verstehen.

Seien Sie bedacht und eher sparsam mit Ihren Äußerungen. Nicht Sie wollen sich ja aussprechen, sondern Ihr Gesprächspartner.

Kontrollfrage: Habe ich zugehört – oder habe ich das Gespräch bestritten? Habe ich zuviel geredet, zuviele Fragen gestellt?

2. Sprechen Sie ruhig, langsam, abwägend, suchend. Dadurch können Sie Ruhe in die Gesprächsatmosphäre bringen und Ihrem Gesprächspartner vermitteln, daß Sie Zeit für ihn haben.

Haben Sie keine Angst vor Gesprächspausen. Ihr Gegenüber merkt dann, wie sehr Sie sich bemühen, ihn zu verstehen. Oft ist das Schweigen ein wertvoller Teil des Gesprächs.

Kontrollfrage: Habe ich vorschnell gesprochen oder Gesprächspausen abgebrochen? Warum?

3. Achten Sie auf das, was hinter den Worten steckt! Bleiben Sie nicht an scheinbar sachlichen Aussagen oder Informationsfragen Ihres Gesprächspartners hängen. Oft verbirgt er so seine sehr persönlichen Probleme, die er nur schwer aussprechen kann.

Versuchen Sie, die Gefühlslage Ihres Gegenübers zu erspüren. Teilen Sie ihm Ihre Eindrücke mit und sagen Sie, wie es Ihnen dabei geht.

Kontrollfrage: Habe ich auf die Gefühle meines Gegenübers geachtet? Habe ich sie aufgenommen und stellvertretend ausgedrückt?

4. Lassen Sie die negativen, dunklen Gefühle Ihres Gesprächspartners uneingeschränkt zu. Es tut ihm gut, Trauer, Angst, Enttäuschung u.a. aussprechen zu dürfen, ohne fürchten zu müssen, Sie damit zu verärgern. Verteidigen Sie daher nicht die angegriffene Person, beschönigen Sie nicht die negativen Gefühle Ihres Gegenübers. Zeigen Sie stattdessen Verständnis für seine Situation. Das bedeutet nicht, daß Sie ihm in allem beipflichten müssen!

Kontrollfrage: Habe ich meinem Gegenüber ermöglicht, seine negativen Gefühle auszudrücken?

5. Vieles kann Ihr Gegenüber auch mit Ihrer einfühlsamen Begleitung nicht in Worte fassen, obwohl er es Ihnen gerne mitteilen würde. Achten Sie daher auch auf Unge-sagtes, auf Gestik, Mimik, auf die Gesprächsatmosphäre. Aber interpretieren Sie nicht voreilig, sondern geben Sie Ihre Eindrücke vorsichtig wieder!

Kontrollfrage: Habe ich mein Gegenüber ganzheitlich wahrgenommen und auf Mitteilungen geachtet, die er mir oder ohne Worte gemacht hat?

6. Lassen Sie den anderen in seinem Anderssein ohne moralische Bewertung gelten, auch wenn seine Äußerungen, seine ganze Lebenseinstellung Ihnen fremd oder sogar verwerflich erscheinen.

Verzichten Sie darauf, Ihr Gegenüber zu belehren, zu „missionieren“ oder in anderer Weise beeinflussen zu wollen.

Kontrollfrage: Habe ich meinen eigenen Standpunkt „besserwisserisch“ eingebracht? Habe ich mein Gegenüber in eine bestimmte Richtung gelenkt oder gar gezwungen?

7. Seien Sie zurückhaltend mit Empfehlungen und Ratschlägen. Nicht Sie können letztlich die Schwierigkeiten eines anderen Menschen lösen. Bemühen Sie sich, Bedingungen zu schaffen, daß er selbst seine Probleme lösen kann und dafür auch die Verantwortung übernimmt.

Kontrollfrage: Ist es mir gelungen, meinen Gesprächspartner zur Bewältigung seiner Probleme, zum Ertragen seiner Situation zu ermutigen oder zu ermuntern?

8. Versuchen Sie, Nähe und Wärme zu vermitteln. Verfallen Sie aber nicht in falsches Mitleid oder unechte Sympathiebezeugungen. Bleiben Sie immer aufrichtig.

Quelle unbekannt