

# MINI GESPRÄCHSTOOLS

TAUSCHT EUCH GERNE NOCH ZU DEN THEMEN DER PROBESESSION AUS.  
Beachtet diese Punkte, damit das Gespräch für euch beide positiv verläuft.

Bitte vermeiden:

- Du-Botschaften, wie z.B. 'Du bist...' / 'Weil du...' / 'Du denkst...'
- Einander unterbrechen bevor ausgesprochen wurde.
- Aussagen verurteilen, wie z.B. 'Das stimmt nicht.' / 'Das siehst du falsch.'
- Vorwürfe und Kritik
- Verallgemeinerungen, wie z.B. 'Immer....' / 'Dauernd...' / 'Nie...'
- Lauter oder unfreundlicher Tonfall
- Negative Gesten wie Augenrollen, verächtliche Geräusche, usw.

Bitte darauf achten:

- Ich-Botschaften, wie z.B. 'Für mich ist es so...' / 'Ich habe das Gefühl...'
- Einander aussprechen lassen. Du kannst wichtige Gedanken notieren, um sie nicht zu vergessen.
- Nachfragen und sicher gehen, dass der Inhalt richtig verstanden wurde: 'Habe ich richtig verstanden, dass...'
- Freundlicher Tonfall
- Freundlicher Gesichtsausdruck und liebevolle Gesten