

Gesprächsvorbereitung

Worum geht es mir wirklich - und wie kann ich es ansprechbar machen?

Schreibe knapp und ehrlich. Ziel ist nicht die perfekte Formulierung, sondern mehr Klarheit über dein Erleben, deinen Anteil und deine konkrete Bitte.

01 Welche konkrete Situation möchte ich ansprechen?

Was wäre auf einer Kamera zu sehen oder zu hören - ohne Deutung?

02 Welche Gedanken und Bewertungen habe ich dazu?

Was vermute ich über die andere Person - und was weiß ich wirklich?

03 Was fühle ich, und wo merke ich es im Körper?

Wähle ein bis drei möglichst genaue Wörter.

04 Was ist mir dahinter wichtig?

Zum Beispiel Nähe, Klarheit, Respekt, Entlastung, Verlässlichkeit oder Freiheit.

05 Was ist meine konkrete Bitte?

Formuliere positiv, beobachtbar und so, dass ein echtes Ja oder Nein möglich bleibt.

06 Was kann ich selbst beitragen - und was wäre ein gutes erstes Ergebnis?

Nicht alles muss in einem Gespräch gelöst werden.
