

QuABBs „Erste Hilfe“

Gespräche führen

Sie bereiten sich auf ein Gespräch mit Ihrem/Ihrer Ausbilder:in vor und wissen noch nicht genau, wie Sie vorgehen können? Folgende zehn Tipps helfen weiter.

- 1. Motiviert und guter Dinge!** Eine positive Grundeinstellung ist eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Gesprächsklima. Also: grundsätzlich davon ausgehen, dass Ihr:e Ausbilder:in ebenfalls Interesse für Sie und Ihre Anliegen hat und zu einer Lösung beitragen möchte.
- 2. Gut vorbereiten.** Was sind Ihre Themen? Schreiben Sie Ihre Punkte und Ziele im Vorfeld auf. Wichtig: Nicht zu viel auf einmal und: Thema für Thema. Setzen Sie unbedingt Schwerpunkte und beachten Sie den Zeitrahmen. Folgender Merksatz hilft: „First things first!“
- 3. Der richtige Gesprächsrahmen.** Bitten Sie freundlich um einen Termin in einer ruhigen Gesprächsatmosphäre (leeres Büro oder Konferenzraum), außer Sichtweite von Kunden und Kolleg:innen. Die Dauer hängt von Ihrem Anliegen und der zur Verfügung stehenden Zeit ab.
- 4. Ich, anstatt „Sie“.** Argumentieren Sie stets aus der „Ich“-Perspektive. „Du“ oder „Sie“ wird beim Gegenüber häufig als Angriff gewertet. Die Folge: der Konflikt kann eskalieren. Also lieber zum Beispiel: „Ich möchte diese Situation gerne verändern, weil aus meiner Sicht ...“
- 5. Sachlich-konstruktiv bleiben.** Ein sachlicher Austausch trägt dazu bei, ein (sachliches) Ziel zu erreichen und nicht die persönlichen Belange in den Mittelpunkt zu stellen. Sachlich argumentieren lässt sich zum Beispiel so: „Folgende Punkte sprechen aus meiner Sicht dafür, weil ...“
- 6. Freundlich und wertschätzend bleiben!** Versuchen Sie es mit einem Lächeln! Sprechen Sie Ihr Gegenüber dabei stets wertschätzend und höflich an und bleiben Sie auch dann freundlich, wenn Ihr:e Gesprächspartner:in es nicht zu sein scheint!
- 7. Keine Drohungen, Vorwürfe oder Ultimaten.** In einem konstruktiven Austausch haben Drohungen, Vorwürfe oder Ultimaten nichts verloren. Machen Sie besser Vorschläge („ich kann mir vorstellen, dass ...“) oder: fragen Sie, bis wann die besprochene Veränderung möglich ist.
- 8. Perspektive verändern.** Wie sieht die Welt aus der Perspektive Ihre:r Ausbilder:in aus? Gibt es evtl. Sach- oder Geldzwänge, auf die er keinen Einfluss haben kann? Ihre Perspektive wirkt sich unmittelbar auf Ihre Erwartungshaltung und auf Ihr Verständnis für Ihr Gegenüber aus!
- 9. Ausreden lassen/nicht unterbrechen.** Nicken Sie freundlich und hören Sie aufmerksam zu. Hat Ihr:e Gesprächspartner:in ihre/seine Argumente anbringen können? Dann sind Sie dran und Sie können nun freundlich erwidern.
- 10. Gemeinsame Ziele vereinbaren.** Bis wann wird sich die gewünschte Veränderung einstellen und messen lassen? Wann wollen Sie sich zum nächsten Austausch treffen? Wie kann man zukünftige Konflikte vermeiden etc. Halten Sie es schriftlich fest und merken Sie sich den Termin.

Nehmen Sie zu Ihrem Gesprächstermin gerne einen Block mit Ihren vorbereiteten Themen mit. Schalten Sie bitte während des Gespräches Ihr Handy aus. **Viel Erfolg – Sie kriegen das hin!**