

Ein ‚schwieriges Gespräch‘ liegt vor Dir?

Wie wunderbar, dass Du Dich damit auseinandersetzen möchtest!
Auch wenn´s anstrengend wird ...

Geschäftlich wie privat sind wir immer wieder mit Gesprächen oder Gesprächssituationen konfrontiert, die uns Sorgen bereiten – die uns mit einem nervösen Gefühl dran denken lassen. Und da wir Menschen alle unterschiedlich sind und unsere unterschiedlichen Erfahrungen machen, ist auch ein ‚schwieriges‘ Gespräch höchst individuell.

Vielleicht helfen Dir diese **drei Anregungen** zur eigenen Reflexion und somit zur Vorbereitung:

1. **Bauchgefühl**

Spür‘ mal rein: Was genau macht Dir Sorgen? Wovor genau hast Du Angst? Mit welcher Mentalität stößt Du an Deine Grenzen? Wie -ganz detailliert- sieht Dein eigenes Katastrophenszenario für dieses Gespräch aus? Was ist das Schlimmste, was passieren kann?

2. **Vorsorge**

Frag‘ Dich: Was kannst Du bereits in Vorbereitung tun, damit es erst gar nicht so schlimm wird, wie befürchtet? Was tust Du? Was lässt Du? Und was kannst Du tun, damit Du etwas ruhiger in das Gespräch gehst? Was kannst Du selbst noch im Gespräch tun, damit es erst gar nicht so weit kommt? Welche Strategie legst Du Dir bereits vor dem Gespräch parat?

3. **Rein in´s eigene Horrorszenario**

Einmal darauf einlassen: was tust Du ganz konkret, wenn es genauso kommt, wie Du es Dir in Deinem Katastrophenbild ausgemalt hast? Welche Handlungsmöglichkeiten hast Du selbst dann noch? Wie bekommst Du Dich ‚beruhigt‘? Wie Dein Gegenüber? Was ist Deine ‚Notbremse‘, wenn gar nichts mehr hilft? Welche Handlungsmöglichkeiten legst Du Dir bereits vorher parat? Was könntest Du im Nachhinein tun, wenn das Schlimmste eingetreten ist?

Vorbereitung ist ein elementarer Schritt für eine gute Gesprächsführung – insbesondere, wenn das Thema ein kritisches ist. Je mehr Handlungsalternativen wir haben, desto entspannter gehen wir in eine Situation hinein, da wir ja handeln können 😊

Melde Dich sehr gerne, wenn Du Unterstützung gebrauchen kannst.

Ein ‚gutes‘ Gespräch wünsche ich Dir – auch wenn der Inhalt ggf schwer ist, Susanne TreppeMann