



Wie sag ich's bloß?

Heikle Gespräche im Beruf
gut vorbereiten und führen

MODUL 1: MACH DIR EIN BILD



MODUL 1: MACH DIR EIN BILD

In dieser Lektion wirst du :

- dein Thema überlegen
- Dir ein Bild von der Situation machen
- deine Gedanken und Gefühle dazu klären
- Dich entscheiden, ob du es wirklich angehen willst
- Motivation bekommen, das zu tun

Beispiel

Julia hat ein Problem mit Nadine. Bis vor einiger Zeit waren sie ein Team. Jetzt hockt Nadine andauernd bei der Chefin. Und prompt hat sie auch das neue Projekt bekommen. Julia hätte es gar nicht haben wollen, aber sie ärgert, dass Nadine ihr das vorher überhaupt nicht erzählt hat. Sie fühlt sich ausgebootet und hätte gern die alte Kollegialität zurück. Ihr Kontakt ist abgekühlt. Julia weiß nicht, wie sie mit Nadine darüber sprechen kann, ohne dass es missgünstig oder kleinlich rüber kommt.

Es gibt viele Situationen im Job oder im persönlichen Leben, in denen es notwendig sein kann, ein unangenehmes Gespräch zu führen und durchzustehen. Manchmal ist das Thema selbst unangenehm, wenn es zum Beispiel um Kritik geht, wenn sich die Beziehung und das Vertrauen verändert haben.

Manchmal fürchten wir, dass alles noch schlimmer wird. Es fällt schwer, die richtigen Worte zu finden oder man kommt gegen eine bestimmte Person einfach nicht an. Besonders heikel kann ein Gespräch mit dem eigenen Chef sein. Aber auch Vorgesetzte können sich schwertun, über kritische Themen mit Mitarbeitenden zu sprechen.

Meist hilft aber das Vermeiden solcher Gespräche nicht. Im Gegenteil, es führt eher zu noch mehr Ressentiments und kann die Gräben weiter vertiefen.

Überlege:

Welches Problem, welches heikles Thema liegt dir auf der Seele? Worüber oder mit wem müsstest du „eigentlich“ mal sprechen, drückst dich aber davor herum?

Sollte dir aktuell keine Situation einfallen, was wahrscheinlich nicht der Fall ist, wenn du dich für diesen Kurs entschieden hast, nimm einfach eine Situation aus der Vergangenheit, die dir noch gut in Erinnerung lässt. Auch an dieser Situation kannst du alles durchspielen.



Mit wem müsste ich sprechen?

Worüber?

Warum bin ich es bisher nicht angegangen?

Was würde es mich kosten, das zu tun?

Was passiert, wenn alles so bleibt?

Was kann ich gewinnen?

Was kann ich verlieren?



Kläre: Was genau ist passiert?

Durch eine gründliche Analyse verschaffst du dir Klarheit über dein Thema und deine innere und äußere Situation. Dafür brauchst du erst einmal eine umfassende „Datengrundlage“.

Diese umfasst alle äußeren Geschehnisse und Fakten, Gefühle und Empfindungen, aber auch Fragen zu deinem Selbstbild. Am leichtesten fällt das, in dem du Dir im wahrsten Sinne des Wortes „ein Bild von der Situation“ machst.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Dieser Schritt bedeutet nicht, dass du all das irgendwann sagen oder ausdrücken wirst. Du klärst und bereinigst erst einmal alles in dir, bevor du entscheidest, was du in ein mögliches Gespräch hinein bringen möchtest.

Mache dir Bild.

Die Audioanleitung findest du [hier](#).

1 Skizziere die Situation auf einem DIN-A 4 Blatt.

Kein Gemälde, gern auf Kindergartenniveau. Verwende Farben, Strichmännchen, Linien, Pfeile, geometrische Formen oder sonstige Symbole.

Skizziere schnell und spontan. Es sollte maximal 5 Minuten dauern.

Anregungen, wie du skizzieren kannst, dafür findest du [hier](#).

2 Lege das Blatt mit deiner Skizze auf den Boden und stelle dich ca. 1m entfernt an das Blatt heran.

Lass dir Zeit.

Wie sind die Empfindungen in deinem Körper: Spürst du Herzklopfen, Druck, Anspannung, Wärme oder Kälte? Wie ist deine Haltung?

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

Geh probeweise einmal ein Stückchen näher oder drumherum.

Was verändert sich?

Wann wird es besser oder schlechter?

Welcher Abstand oder welche Position ist angenehm, welcher Abstand oder welche Position ist unangenehm?

Wie können dich diese Empfindungen in der konkreten Situation in deinem Verhalten beeinflussen? Günstig oder ungünstig?



3 Setz dich hin und schreibe auf

Daten & Fakten

- Wo hat sich das Problem ereignet oder wo ereignet es sich?
- Welche Vorgeschichte gibt es dazu?
- Was weißt du darüber, wie die andere Person es sieht?
- Was weißt du darüber, was die andere Person will?
- Welche Aspekte spielen noch eine Rolle?

Emotionen

- Welche Gefühle und Empfindungen hast du in Bezug auf die Person und die Situation?
- Wie reagierst du körperlich darauf?
- Inwieweit beeinflussen dich diese Emotionen in der konkreten Situation?

Selbstbild

- Inwieweit könnte die Situation dich und dein Selbstbild angreifen oder erschüttern?
- Wie siehst du dich selbst in dieser Situation? (Ich bin der Chef; Ich bin außen vor; Ich bin harmoniebedürftig. Ich bin loyal; ...)

Abstand

- In welchem räumlichen Abstand fühlst du dich souverän und in deiner Kraft?



Die Sache angehen oder lieber nicht?

Vergewissere dich, ob du das Thema überhaupt angehen willst.

Ziehst du genügend Gewinn daraus für deine persönlichen und beruflichen Ziele? Ist es der richtige Zeitpunkt?

Übrigens: Selbst wenn du zu dem Schluss kommst, dass du dir nicht sicher bist, gehe den Prozess dennoch weiter durch. Selbst wenn du dich am Ende des Kurses entscheiden wirst, das Gespräch vorerst nicht zu führen, wird sich für dich in der ganzen Angelegenheit etwas verändert haben.



Was hoffe ich zu erreichen, wenn ich dieses Gespräch führe?

Möchte ich etwas beweisen oder möchte ich die andere Person ändern?

Wie kann ich in eine offene und lösungsorientierte Haltung kommen?

Kann ich das Problem durch meine eigenen Handlungen beeinflussen?

Wenn ich es nicht verändern kann, kann ich es loslassen?



DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE:

- Drucke dir das Skript aus. Ich empfehle dir das Schreiben per Hand. Du kannst es aber auch am PC ausfüllen.
- Nimm dir 30-60 Minuten und gehe die Schritte durch.
- Schreibe zunächst auf, welches Thema dir auf der Seele liegt, und mit wem du einmal reden müsstest. (1)
- Mache dir ein Bild von der Situation (2)
- Kläre, ob du im Moment die ganze Sache angehen willst (3)