

## Grundregeln für die Gesprächsführung

Für ein gelingendes Gespräch ist neben einer guten Strukturierung eine Orientierung an Grundregeln für die Gesprächsführung hilfreich.

### Hier finden Sie die 13 wichtigsten Regeln:

1. Mich auf das Gespräch vorbereiten (Mein Ziel? Meine Einstellung, mein Gefühl zum anderen? Meine Fallen, meine Stärken?)
2. Anderen respektvoll gegenüberzutreten
3. Kontakt herstellen (Blickkontakt, Körperausdruck beobachten und auf Kongruenz achten)
4. Erwartungen klären (Worum geht es? Was wollen wir voneinander?)
5. Informationen zum Thema einholen (Nicht werten, Öffnende Fragen stellen, statt Alternativen vorzugeben, Informationsflut stoppen – strukturieren und auswählen lassen)
6. Im Hier und Jetzt arbeiten (Nicht in der „Archäologie“ stecken bleiben, Keine „alten Kamellen“ durchkauen)
7. „Ich“ statt „Man“ und „Wir“ verwenden
8. Wichtige Gesprächsinhalte paraphrasieren (lassen)
9. Körperausdruck und Gefühlsinhalte beachten
10. Interpretationen deutlich machen (Sparsam anwenden, kennzeichnen, anbieten)
11. Authentisch und selektiv miteinander reden (Nicht alles, was wahr ist, muss ich sagen; aber alles was ich sage, muss wahr sein)
12. 50%- Regel beachten (Mindestens 50% der Energie zur Problemlösung müssen beim Gesprächspartner liegen)
13. Bilanz ziehen (Was haben wir geklärt und was ist offen geblieben? Welche Fragen sind neu entstanden? Welche nächsten Schritte stehen an? Feedback)

Quelle: Gührs, Manfred/Nowak, Claus: Das konstruktive Gespräch. Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse. Meezen 2002.