

Miteinander offen reden

Dr. Wolfgang Schömbs, Bad Harzburg

Wenige Dinge gibt es, die uns beruflich wie privat so schwer fallen wie offene Gespräche, faire Diskussionen und Auseinandersetzungen. Ob mit Kollegen, Mitarbeiter, dem Chef, mit Kunden, dem Partner, mit Freunden, nichts scheint schwerer zu sein als offen miteinander zu reden.

Dabei kann ein klärendes Gespräch, vor allem wenn es rechtzeitig geschieht, die Arbeit und das Leben wirklich leichter machen. Wenn Probleme nicht geschluckt, sondern angesprochen werden, wenn Störungen, Konflikte ausgetragen und nicht herumgetragen werden. Und das so bald wie möglich. Denn mit jedem Moment, der nach ungelösten Konfliktsituationen vergeht, stauen sich nicht nur Aggressionen mehr und mehr, immer schwerer fällt es auch, das Thema noch einmal locker anzugehen.

Zehn goldene Regeln, die helfen, in Gesprächen schneller zum Ziel zu kommen, Konflikte besser zu lösen:

- **Selbst Initiative ergreifen!**

Seien Sie für sich selbst verantwortlich. Sie können keine Veränderung beim Anderen erwarten, wenn er nichts über Ihre Bedürfnisse, Probleme, Belastungen erfährt.

- **Störungen und Konflikte sofort klären**

Schieben Sie Auseinandersetzungen nicht auf die lange Bank. So frisst sich Ärger nur tiefer, kommen Anliegen nur schwer zur Sprache. Es kommt zur Explosionsgefahr!

- **Machen Sie "Ich-Aussagen"**

Wenn Sie von Ihrem Ärger, Ihren Gefühlen reden, reden Sie von sich, nicht von Anderen: "Mich hat das geärgert!" Aussagen wie "Du hörst mir ja gar nicht zu!", "Sie kümmern sich überhaupt nicht um Ihre Leute!" lösen Frust aus, Abwehr, Zeitvergeudung, bringen keinen weiter.

- **Resonanz ist besser als Kritik**

Kritik blockiert, Resonanz führt weiter – und heißt: Ich sage meinem Gesprächspartner, welche Empfindungen und Reaktionen, störende oder positive, durch seine Verhaltensweise bei mir ausgelöst werden.

- **Vor dem Gespräch überlegen**

1. "Was stört mich genau?" 2. "Was löst dieses störende Verhalten in mir aus?" 3. "Was wünsche ich mir?"

- **Eins nach dem anderen**

Auch wenn mehrere Punkte sich angesammelt haben: Immer erst *eine* Sache klären. Bringt Erfolgserlebnisse für beide Seiten, und bessere Grundstimmung.

- **Vermeiden Sie Wiederholungen**

Mit konzentrierten Aussagen erreichen Sie mehr, als wenn Sie das Gesagte ständig mit anderen Worten wiederholen. Sie nehmen ihrem Partner dabei nur die Zeit zum Verarbeiten.

- **Reden Sie nicht ununterbrochen**

Länger als 20 Sekunden kann keiner dem anderen intensiv zuhören. Und: Er, sie bekommt keine Möglichkeit, Fragen, Reaktionen zu äußern, innere Sperren abzubauen, wird nicht motiviert, weiter zuzuhören.

- **Denkpausen sind erlaubt**

Das Gesagte prägt sich besser ein, man hat Gelegenheit über das nachzudenken, was man jetzt sagen will. Es ist normal, wenn man, um auf das Gesagte zu reagieren, etwas nachdenken muss, statt nur daherzureden, ohne wirklich nachzudenken.

- **Auch mal zuhören**

Echtes Zuhören kostet Energie, mehr als fortwährend einfach zu reden. Deshalb wird soviel geredet und so wenig zugehört, dauern Gespräche so lang, ohne befriedigende Ergebnisse. Darum: Erst zuhören, dann nachdenken, dann reden! Nicht Gesprächsfetzen einfach aufgreifen und sofort nur eigenen Gedanken nachgehen.

Tipps zum Thema:

Motivations-CD:

Dr. W. Schömb's: "Miteinander reden – Keine Angst vor Konflikten"

Weitere Literatur und CDs

Schömb's-Bücher

Sei ganz dabei – jetzt! – Durch Konzentration Stress meistern

- Mehr Energie, Erfolg und Glück

Fitness für den Kopf – Hol Dir Dein Stück Freiheit

Schömb's-CDs

Konzentration – Training im Auto

- Konzentrations- und Anti-Stressprogramm

Konzentration auf das Wesentliche

- Ganzheitliches Mentaltraining

Mehr:

www.schoembsseminare.de/Buecher+CDs.html

www.schoembsseminare.de/Neu.htm

Bestellen online:

wolfgang@schoembs.com

wolfgang@schoembs.com

www.schoembsseminare.de

Schömb's Seminare & Beratung

38667 Bad Harzburg Tel 05322 3665