

Die Kunst sich nicht in fremde Themen verwickeln zu lassen

Trainieren Sie Ihre Fähigkeit, ablehnende, negative Aussagen so umzuformulieren, dass Sie sich effektiv davon abgrenzen können! Denn: Sie „spielen“ Ihren Gesprächspartner*innen die eigenen Anliegen „zurück“, statt sich in deren Themen verwickeln zu lassen. Sie führen das Gespräch, können sich besser auf Ihren Standpunkt konzentrieren und sind stärker in Verhandlungen!

Formulieren Sie dafür die Aussage mit Ihren eigenen Worten um (**Sachebene**), machen Sie ein Angebot, wie die Person sich fühlen könnte (**Gefühlsebene**) und was sie eigentlich bräuchte (**Bedürfnisebene**). Einen Vorschlag von Formulierungen finden Sie weiter unten. Viel Spaß dabei!

Aussage	Sachebene	Gefühlsebene	Bedürfnisebene
„Egal, was ich vorschlage. Sie greifen mich dauernd an!“			
„Ich fühle mich hier nicht richtig informiert!“			
„Meine Arbeit ist doch sowieso nichts wert!“			
„Mich nerven diese endlosen Diskussionen. Ich habe schließlich Besseres zu tun!“			
„Heute soll ich das, morgen was anderes. So habe ich keine Lust mehr zu arbeiten!“			
„Was soll ich denn denken, wenn alle tuscheln, wenn ich reinkomme?“			
„Wo sind wir denn hier?“ (Laut, aggressiv, haut auf den Tisch)			
„Nur keine Umstände!“ (Leise, zurückhaltend)			

Mögliche Varianten des Aktives Zuhörens

Aussage	Sachebene	Gefühlsebene	Bedürfnisebene
„Egal, was ich vorschlage. Sie greifen mich dauernd an!“	Damit ich Sie richtig verstanden habe: Sie haben den Eindruck, dass es keinen Unterschied macht, was Sie sagen – meine Reaktion bleibt immer die gleiche.	Das nervt Sie?	Wollen Sie mehr Respekt?
„Ich fühle mich hier nicht richtig informiert!“	Es hakt am Informationsfluss?	Was brauchen Sie denn an Infos?	Das frustriert?
„Meine Arbeit ist doch sowieso nichts wert!“	Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Bemühungen nicht gesehen werden?	Sind Sie deshalb sauer?	Wollen Sie mehr Wertschätzung?
„Mich nerven diese endlosen Diskussionen. Ich habe schließlich Besseres zu tun!“	Scharren Sie bereits mit den Hufen?	Mich nervt das auch.	Möchten Sie produktiver diskutieren?
„Heute soll ich das, morgen was anderes. So habe ich keine Lust mehr zu arbeiten!“	Das Hin und Her irritiert Sie, oder?	Brauchen Sie mehr Struktur?	Einen klaren Fahrplan?
„Was soll ich denn denken, wenn alle tuscheln, wenn ich reinkomme?“	Haben Sie gesehen, wie die Anderen zusammenstanden und getuschelt haben?	Das würde mich auch verunsichern.	Brauchen Sie eine offenere Gesprächskultur?
„Wo sind wir denn hier?“ (Laut, aggressiv, haut auf den Tisch)	Reicht es Ihnen jetzt?	Sind Sie sauer?	Wollen Sie ein paar klare Worte?
„Nur keine Umstände!“ (Leise, zurückhaltend)	Möchten Sie es dabei belassen?	Es klingt, als seien Sie erschöpft.	Wollen Sie Ihre Ruhe haben?