



Jetzt Aber!

Konsens herbeiführen, Streit vermeiden

Archiv-Nr. 200

Konfliktfördernd ☹

Konsensfördernd ☺

- Wurde ich zynisch? Habe ich meine Meinung in ironischen Bemerkungen verpackt?
- War ich belehrend? Habe ich Du-Botschaften gesendet?
- War meine Einstellung fordernd und dogmatisch?
- Habe ich den anderen persönlich angegriffen?
- Habe ich übertrieben und die Anschuldigungen verallgemeinert?
- Habe ich mein Gegenüber unterbrochen? Fiel ich ihm ins Wort?
- Gab es einen Verlierer?
- Habe ich wichtige Punkte, die mich ärgern (zum Beispiel aus Angst), nicht angesprochen'?

- Habe ich meine Meinung ruhig, verständlich und sachlich geäußert?
- Habe ich Ich-Botschaften statt Du-Botschaften formuliert? Ließ ich andere Ansichten zu?
- Habe ich Wünsche formuliert, statt Forderungen zu stellen?
- Habe ich mein Gegenüber höflich und wertschätzend behandelt?
- Habe ich Kritikpunkte mit konkreten Beispielen belegt? Konnte ich Formulierungen wie „immer“, „nie“, „alles“, „nichts“ - vermeiden?
- Habe ich mein Gegenüber ausreden lassen? Hörte ich gut zu?
- Konnten wir beide das Gespräch als Gewinner beenden? Konnte jeder sein Gesicht wahren?
- Habe ich alle mir wichtigen Punkte sachlich und taktvoll in die Diskussion eingebracht?