

## Arbeitsblatt Beziehungen stärken

Was stört mich an meinem Mitmenschen? Was löst es bei mir aus? Welche meiner Werte trifft es? Kurze Situationsbeschreibung:

---

---

---

Was ist der Nutzen eines klärenden Gesprächs für mich/sie/ihn?

---

---

### Empfehlungen

- Hören Sie gut zu.
- Seien Sie wohlwollend.
- Versuchen Sie sich in den anderen hineinzufühlen.
- Kritisieren Sie konstruktiv und nicht negativ.
- Geben sie dem anderen die Gelegenheit das Gesicht zu wahren.
- Vermeiden Sie «**Ja, aber...**»

### Gesprächsaufbau

Gesprächsbeginn, z.B. mit einer nachvollziehbaren Anerkennung:

---

---

---

Welche Punkte spreche ich an?

---

---

---

Abschluss:

---

---

**Wichtig** – Versichern Sie Ihrem Gegenüber Ihren Respekt und Ihre Wertschätzung und betonen Sie, dass es lediglich um die besprochenen Punkte geht.

*Es kann gut sein, dass Ihrem Gegenüber auch etwas am Herzen liegt, das es Ihnen vielleicht schon lange gerne sagen möchte. Seien auch Sie offen für Kritik!*