

**Anleitung****2 Wertschätzende Gesprächsführung**

**Wertschätzende Gesprächsführung** nach den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth C. Cohn helfen dir dabei, Gespräche klar, respektvoll und lösungsorientiert zu führen. Sie fördert gegenseitiges Verständnis und reduziert Konflikte. Besonders in der Benevolatskoordination kann dies dazu beitragen, Bedürfnisse offen zu kommunizieren und tragfähige Lösungen zu finden.

**Grundsätzliche Haltung im Gespräch**


---

Jeder hat eine eigene Sicht auf die Dinge und individuelle Erfahrungen.

---

Wir tragen alle zum erfolgreichen Gespräch bei.

---

Schlüpf ab und zu in die Schuhe deines Gegenübers und nutze den Perspektivwechsel.

---

Sei konstruktiv: Mach Vorschläge, biete Alternativen an und denke in Lösungen.

---

Wahre Vertraulichkeit: Alles, was besprochen wird, bleibt im Raum und wird nicht nach außen getragen.

---

**So funktioniert es****Beobachtung – Was sehe oder höre ich, ohne zu bewerten?**


---

Beobachte objektiv und vermeide Interpretationen oder Bewertungen: Bleib neutral und beschreibe tatsächliches Verhalten.

Beispiel: „Ich habe bemerkt, dass du in den letzten zwei Meetings nicht gesprochen hast.“

---

**Gefühle – Was fühle ich in dieser Situation?**


---

Gefühle ehrlich benennen, ohne Vorwürfe zu machen: vermeide Schuldzuweisungen und „du machst mich ...“-Aussagen.

Beispiel: „Ich bin besorgt, weil ich nicht weiß, ob du dich wohlfühlst.“

---

**Bedürfnisse – Was brauche ich oder was braucht mein Gegenüber?**


---

Bedürfnisse hinter den Gefühlen erkennen und benennen: Bedürfnisse sind universell – achte darauf, sie nicht mit konkreten Strategien zu verwechseln.

Beispiel: „Mir ist wichtig, dass sich alle im Team einbringen können.“

---

**Bitte – Was wünsche ich mir konkret?**


---

Bitte klar und machbar formulieren, ohne Druck auszuüben: formuliere Bitten statt Forderungen – dein Gegenüber hat die Wahl.

Beispiel: „Wärst du bereit, mir zu sagen, wie es dir damit geht?“

---

## Das solltest du vermeiden

### Vorwürfe oder Schuldzuweisungen

---

Statt: „Du bist immer so passiv!“

---

Besser: „Ich habe bemerkt, dass du dich weniger einbringst. Gibt es etwas, das dich daran hindert?“

---

### Verallgemeinerungen wie „immer“ oder „nie“

---

Statt: „Du hörst mir nie zu!“

---

Besser: „Ich habe das Gefühl, dass du mich gerade nicht gehört hast.“

---

### Befehle oder Forderungen

---

Statt: „Du musst dich mehr beteiligen!“

---

Besser: „Mir ist wichtig, dass jeder sich äußern kann. Wäre es für dich in Ordnung, wenn du deine Gedanken teilst?“

---