

Christine Scharlau

Diplom-Soziologin ■ Supervisorin (DGSv)

Klartext reden - Gelassen in schwierigen Gesprächen

**Der Ursprung allen Konflikts zwischen mir und meinen Mitmenschen ist,
daß ich nicht sage, was ich meine, und nicht tue, was ich sage.
Martin Buber**

Wie können Sie

- auch in schwierigen Gesprächen gelassen bleiben?
- sich von Unsachlichkeiten anderer nicht verblüffen lassen?
- eigene Anliegen klar vertreten?
- handlungsfähig bleiben, auch wenn Sie angegriffen werden?

Sie üben, souverän und selbstsicher Ihre Interessen zu vertreten *und* das gemeinsame Ziel im Auge zu behalten. Dazu analysieren Sie:

- Was sind meine Stärken
- Welche Situationen sind für mich schwierig?
- Und wie bin ich bisher damit umgegangen, wenn eigener Ärger aufkam?

Themen, die gemeinsam erarbeitet werden, sind:

- Selbstsicherheit festigen: gute Selbstregulation für sich selber nutzen
- Kompetenzanalyse
- Situationsanalyse
- in Kritik-Situationen selbstsicher bleiben
- verbale Angriffe rechtzeitig wahrnehmen, auf ihre Sachaussagen überprüfen und passend reagieren
- so kritisieren, dass die Zusammenarbeit besser wird

Methoden

Übungen, Kurzvorträge, Einzelarbeiten, Checklisten

Zielgruppe

Menschen, die gerne lernen möchten, in Gesprächen und Diskussionen ihre Interessen klar zu vertreten

Referentin

Christine Scharlau