

Wertschätzung aussprechen



1. Was ich beobachtet
habe

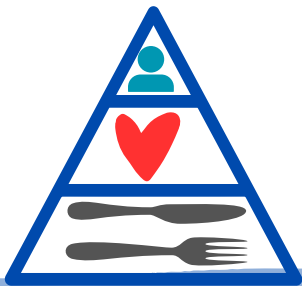
Beispiel:

“Du hast mir am Dienstag das
Protokoll der Sitzung XY geschickt.
Es beinhaltet alle Punkte, die für
mich relevant sind.”



2. Wie ich mich fühle,
wenn ich daran denke

“Darüber freue ich mich.”



3. Dieses Bedürfnis
hat sich erfüllt

“Das hilft mir sehr, um effizient
arbeiten zu können.”



4. “Danke”

“Vielen Dank.”

Kritik aussprechen

Eventuell Termin vereinbaren und/oder Unbehagen benennen ("Ich möchte etwas mit dir besprechen, das mir nicht leicht fällt. Andererseits liegt mir daran, offen miteinander umzugehen. Hast du Zeit?" oder "Darf ich dir sagen, worum es geht?")



1. Was ich beobachtet habe oder beobachte

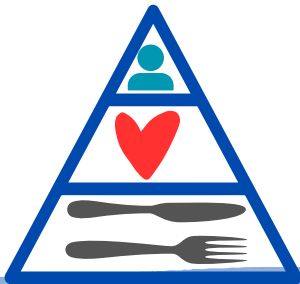
Beispiel:

"Vorhin beim Abschlussgespräch über Projekt ABC, hast du gesagt "Ich wäre das ganz anders angegangen."



2. Wie ich mich fühle, wenn ich daran denke

"Ich bin extrem betroffen..."



3. Dieses Bedürfnis ist gerade nicht erfüllt

"...und brauche Verständnis und auch Klarheit."



4. Meine konkrete Bitte

"Kannst du mir sagen, wie du das vorhin gemeint hast?"
oder

"Kannst du mir sagen, wie es dir geht, wenn du das von mir hörst?"

Kritik hören



“Ich wäre das ganz anders angegangen! Da warst du nicht so bei der Sache, wie?”

1. Atmen - Selbst-Check-in in Gedanken:
Wie fühle ich mich gerade?
Was brauche ich?

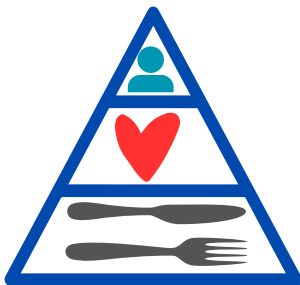
“Wow! Ich bin extrem betroffen gerade.
Verständnis und Klarheit
kommen zu kurz.”



2. Wie könnte sich das Gegenüber
fühlen? Ein Angebot machen.

“Frustriert dich der
Ausgang des Projekts?”

“ja klar! Ich habe von Anfang an gesagt, dass das so
nicht gut kommt. Aber du hast nicht auf mich gehört.”



3. Welches Bedürfnis
könnte beim Gegenüber gerade
nicht erfüllt sein?

“Ich könnte mir vorstellen,
dass du gern mehr Gehör
bekommen würdest?”

“Absolut! Weil die Konsequenzen muss ich jetzt
mittragen und das nervt mich wirklich.”

Weiter Gefühle und Bedürfnisse spiegeln, bis sich das Gegenüber sichtbar entspannt (dann kann ich meine Rückmeldung geben oder eine Lösungssuche kann beginnen) oder ich keine Kapazität mehr habe.