



TUN!

ZTN-Tipp 03/2025



ZTN Training & Consulting e.K. - Deutschland - www.ztn-deutschland.de

"Ein klärendes Gespräch"

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, wenn Sie ein wichtiges Thema mit einer anderen Person haben, das Sie bedrückt, belastet, verärgert oder umgekehrt auch positiv berührt.

Sei es im Job, im Privaten mit Freunden oder in der Beziehung mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.

Sie sind über das Verhalten des Anderen verärgert, es nervt Sie etwas oder Sie wollen dem Anderen etwas mitteilen, was Sie positiv bewegt.

Es wäre dringend an der Zeit, ein **klärendes Gespräch** zu führen.

Genau an der Stelle beginnt nun aber unser Gehirn zu rattern.

Was könnte passieren, wenn das Gespräch nicht optimal verläuft, wenn der Andere verärgert ist oder mit Ihrer vielleicht emotionalen Botschaft nicht umgehen kann?

Im Job kann das die Zusammenarbeit in einer Abteilung oder einem Projekt erschweren, schlimmstenfalls sogar Ihren Job gefährden, wenn Sie ein solches Thema mit einer Führungskraft haben.

Im Privaten könnte es eine Beziehung, eine Freundschaft gefährden oder einen schlimmen Streit verursachen.

Man kennt das ja: „Du räumst Deine Sachen nie weg und ich muss Dir hinterherputzen.“

Reaktion ist dann oft: „Du mit deinem Sauberkeitsfimmel, ich räum's schon weg, wenn es stört!“



Oft hat man Angst vor solchen Gesprächen, zumindest liegen sie einem im Magen und man behält das Thema lieber für sich.

Das Problem ist aber, dass sich unsere Gedanken hier nur mit dem Thema beschäftigen, **was passieren könnte, wenn wir das Gespräch führen!**

Genauso wichtig ist aber doch die andere - eigentliche - Frage:

„Was passiert, wenn wir das Gespräch nicht führen?“

Manchmal sind die Folgen hier viel schlimmer:

Sie führen bei uns selbst zu Frust, zu Verärgerung.

Das Verhalten des Anderen ärgert uns immer mehr, wir reagieren genervt, dünnhäutig und regen uns vielleicht über Kleinigkeiten auf.

Jedenfalls so lange, bis das Fass überläuft und dann ein riesiger Streit entsteht, den der Andere dann so gar nicht verstehen kann.



Alternativ reagieren wir mit Rückzug, mit Distanz.

Wir gehen dem Anderen aus dem Weg, vermeiden gemeinsame Projekte oder Treffen, weil wir wissen, dass es wieder zu Problemen kommen könnte.

Es kann also durchaus sein, dass wir eine Beziehung dadurch mehr belasten, als dies ein klärendes Gespräch tun würde.

Eine zweite wichtige Frage sollten wir uns im Vorfeld auch hinsichtlich unseres Zieles eines solchen Gespräches stellen:

Wenn wir in ein solches Gespräch gehen und erwarten, dass sich hinterher sofort alles ändert und alles so werden würde, wie wir uns das wünschen, wäre das natürlich fein, aber unrealistisch.

Ziel eines „Klärenden Gesprächs“ sollte vielmehr sein:

- **Klarheit schaffen**
(wie der Name schon sagt)
Der andere soll wissen, woran er ist, wo mich der Schuh drückt.
Dies natürlich auf eine einfühlsame, nicht aggressive Art.
Sie wissen schon:
„Ich Botschaft, keine direkten Angriffe in Form von Vorwürfen, keine Verallgemeinerungen („Du machst immer, nie...“ etc.), eigene Empfindung und Wahrnehmung ausdrücken.“

- **Den Anderen verstehen wollen**

Das funktioniert nur über Zuhören.

Beim Zuhören ist es wichtig, dass wir nicht zuhören, um Material für unsere Antwort zu sammeln oder den Anderen dabei zu erwischen, dass er oder sie etwas Falsches sagt.

Richtig wäre Zuhören mit der Absicht, den Anderen zu verstehen, seine Ansicht zu hören.

(Stichwort: „Aktives Zuhören“)



- **Im optimalen Fall, eine Veränderung anstoßen**

Und eine Veränderung anstoßen heißt, den ersten Schritt in die gewünschte oder vereinbarte Richtung zu gehen und nicht gleich am perfekten 100%-Ziel zu sein, Rückschläge zulassen, positive Veränderungen erkennen, wertschätzen und ansprechen.

Wenn Ihnen ein solches Thema auf der Seele liegt, probieren Sie es doch mal mit den veränderten Rahmenbedingungen aus.

Leider gelingt auch das „klärende Gespräch“ nicht immer, aber vielleicht geht es Ihnen hinterher besser, weil Sie den Mut gehabt haben den Schritt zu gehen.

Und das wäre ja dann auch schon ein erster Anstoß für eine Veränderung, zumindest in Ihrem Inneren.



Dazu passen u.a. unsere Trainings:

Kommunikation:

- ♦ Grundlagen der Kommunikation
- ♦ Nonverbales Verhalten
- ♦ Ich-Botschaften



Kritik und Konflikte

- ♦ Richtig Kritik geben und annehmen
- ♦ Konfliktgespräche richtig führen
- ♦ Lösungsorientiertes Verhalten in Konflikten