



10 Vorschläge zum Miteinander-Reden

Franz Sedlak

1. Sich zusammensetzen, um sich auseinanderzusetzen! Sich einsetzen, statt sich abzusetzen.
2. Nicht mit Volldampf reden – wenn man vom Zorn benebelt ist, kann man weder aus sich noch aus anderen klar werden!
3. Keinen Einzelsieg anpeilen, sonst schafft man Verlierer! Gewinnen muss die Beziehung!
4. Ich-Mitteilung statt Du-Verurteilung (die eigene Betroffenheit zeigen hilft mehr als wilde Beschuldigungen des anderen).
5. Dem anderen nicht gänzlich den Boden unter den Füßen wegziehen.
6. Vorangehen (sich alles für die Beziehung Wichtige mitteilen).
7. Nachgehen (sich um Verständnis bemühen, d.h. zuhören und nachfragen, dem anderen ebenso viel Redezeit geben).
8. Aufeinander zugehen (Konflikte lösen, nicht meiden, den anderen respektieren).
9. Sich in den anderen hineinfühlen.
10. Reden wir darüber – nicht übereinander, sondern miteinander!