

## Leitfaden in Kürze

### *Miteinander reden – einander zuhören*

... für den Erzähler / die Erzählerin	... für den Zuhörer / die Zuhörerin
<p><b>Worum geht's konkret?</b> → ich beschreibe eine Situation oder eine Beobachtung, die ich gemacht habe und bleibe beim Thema.</p> <p><b>Wie geht's mir damit?</b> → ich rede darüber, wie es für mich ist und wie es mir damit geht / ging.</p> <p><b>Verhalten von Person trennen!</b> → ich verzichte auf Beleidigungen sowie Ver- und Beurteilungen gegenüber der Partnerin / dem Partner.</p> <p><b>Anliegen verständlich, konkret und annehmbar formulieren.</b> → ich formuliere einen konkreten Wunsch oder eine Bitte.</p> <p><b>Sich fürs Zuhören bedanken.</b></p>	<p><b>Was habe ich verstanden?</b> → ich wiederhole mit meinen Worten, was ich verstanden habe und überprüfe, ob ich es richtig verstanden habe.</p> <p><b>Was habe ich gehört, wie es dem anderen damit geht / ging?</b> → ich wiederhole, was ich verstanden habe und versichere mich, ob ich es richtig verstanden habe.</p> <p><b>Es geht nicht darum, wer liegt richtig oder falsch, wer ist schuldig oder unschuldig – es geht um das genaue Zuhören. Damit stimme ich dem Gesagten nicht automatisch zu!</b> → ich verzichte auf Verteidigungen, Rechtfertigungen oder Erklärungen.</p> <p><b>Ich zeige meine Gedanken dazu, ohne die des anderen in Frage zu stellen.</b> → ich sage, wie es mir mit dem Gehörten geht.</p> <p><b>Sich für die Offenheit bedanken.</b></p>