

# 10 Praxistipps für erfolgreiche Gespräche

zeitzuleben.de



## 1. Bereite dich gut vor

Mache dir deine Ziele klar und bereite dich inhaltlich vor. Überlege dir auch eine Gesprächsstrategie und einen dir möglichen Verhandlungsrahmen.

## 2. Behalte deine Ziele im Auge

Hast du deine Ziele auch während des Gesprächs im Auge, kannst du dich auf das Wesentliche konzentrieren und eingreifen, wenn das Gespräch abschweift.

## 3. Bemühe dich um eine partnerschaftliche Einstellung

Sie dein Gegenüber als gleichberechtigten Partner, der genauso viel wert ist wie du, der genauso ein Recht auf seine eigene Meinung hat, der genauso seine Stärken und Schwächen hat. Sieh ihn einfach als Menschen.

## 4. Erst verstehen, dann verstanden werden

Höre dem anderen wirklich aktiv zu und denke dich in seine Situation hinein. Denn wenn er das Gefühl hat, verstanden zu werden, dann wird er auch er dir eher zuhören.

## 5. Lass dich nicht „zuschütten“

Mache deutlich, wenn dein Partner zu viel spricht. Stoppe ihn freundlich, z.B. so: „Warten Sie bitte mal kurz! Ehe ich es vergesse... Dazu fällt mir Folgendes ein...“ Alternativ signalisiere Langeweile.

## 6. Lass dich nicht unterbrechen

Wenn du unterbrochen wirst, sag z.B.: „Einen Moment noch. Lassen Sie mich das kurz zu Ende bringen...“ Es lohnt sich, solche Situationen mit einer vertrauten Person zu üben.

## 7. Fasse dich selbst kurz

Die meisten Menschen schalten nach 30 Sekunden ab und hören nicht mehr zu. Fasse dich also kurz und versuche, deine Botschaften so knapp und so schnell wie möglich zu präsentieren.

## 8. Frag nach, wenn du etwas nicht verstanden hast

Nachfragen ist besser als am Ende das Wesentliche nicht mitbekommen zu haben, weil man es nicht getan hat. Ein guter Satz zum Nachfragen: „Eines habe ich dabei noch nicht so ganz verstanden“.

## 9. Fragen, fragen, fragen

Stelle viele, sinnvolle Fragen. Denn wer fragt, der hat die Gesprächsführung. Gerade mit einem „warum“ kann man sehr viel Spannendes erfahren.

## 10. Verwende eine klare und bildhafte Sprache

Rede in Bildern, gib viele Beispiele und rede in Metaphern. Sie transportieren eine Nachricht viel besser als eine abstrakte Erklärung. Sprich dabei trotzdem klar und deutlich und in kurzen Sätzen.