

# Checkliste für ein vertrauensvolles Gespräch

Damit Sie Ihre inhaltliche Botschaft an den Mann bzw. die Frau bringen können, brauchen Sie zwei Dinge:

- 1) eine ausreichend vertrauensvolle Beziehung
- 2) eine im Moment des Gesprächs ausreichend entspannte Stimmung

Stellen Sie sich eine Brücke vor, die über einen Fluss fließt. An einem Ufer steht der Sender, am anderen Ufer der Empfänger. Nur wenn die Brücke stabil ist (Vertrauen) und der Fluss keine hohen Wellen schlägt (entspannte Stimmung), haben Sie bzw. Ihre Botschaft eine Chance, heil bis ans andere Ufer (zum Empfänger) zu gelangen.

Die folgende Checkliste hilft Ihnen dabei, erfolgreich Ihre Botschaft „rüberzubringen“.

	Nein	Ja
<b>Ist mir mein Ziel für das Gespräch bewusst?</b>	Schaffen Sie für sich Klarheit, was Sie durch das Gespräch erreichen wollen. Achten Sie darauf, dass Ihr Ziel in Ihrer Macht liegt.	✓
<b>Geht es mir gut?</b>	Brauchen Sie erst noch etwas, um dem Anderen Aufmerksamkeit schenken zu können?	✓
<b>Geht es meinem Gegenüber gut?</b>	Braucht Ihr Gegenüber erst noch etwas, um Ihnen Aufmerksamkeit schenken zu können? Falls ja, können Sie der Person das geben, was sie braucht?	✓
<b>Vertrauen wir einander?</b>	Müssen Sie erst besprechen, was Ihrem gegenseitigen Vertrauen im Weg steht?	✓
<b>Habe ich hingehört?</b>	Fördern Sie das gegenseitige Vertrauen durch Ehrlichkeit. Fordern Sie Ihr Gegenüber auf, das Gesagte zu wiederholen.	✓
<b>Habe ich dem Gegenüber bewiesen, dass ich hingehört habe?</b>	Fassen Sie zusammen, was Ihr Gegenüber gesagt hat.	✓
 <b>Der Weg ist frei, legen Sie los!</b>		