

# GESPRÄCHS- VORBEREITUNG FÜR SCHWIERIGE GESPRÄCHE

**Mal ehrlich - in einer ruhigen Minute:  
Was macht das Gespräch für mich schwierig?  
Was brauche ich noch für mich, um das Gespräch  
mit \_\_\_\_\_ zu führen?**

**1 Stimmungslage**  
Was für einen Ausgang erwarte/ befürchte ich?

**2 Vorgeschichte**  
Welche Geschichte schwirrt mir durch den Kopf? Was irritiert mich?

**3 Mein Gesprächsziel**  
Was will ich mit dem Gespräch erreichen und was nicht? Was tun im worst case?

**4 Meine Selbstfürsorge**  
Was brauche ich für mich, um das Gespräch zu führen?

**5 Mein Gesprächserfolg**  
Wie ist das Gespräch gelaufen? Welche Befürchtung traf ein, welche nicht?  
Was habe ich über meine:n Gesprächspartner:in gelernt?

# 1

## STIMMUNGSLAGE

Wie ist es für mich, mit der Person zu sprechen?  
Warum habe ich es solange vor mir her geschoben?

1 = trifft gar nicht zu | 5 = trifft voll zu

ICH WEISS BEI DER PERSON GENAU, WORAN ICH BIN



ES GAB VOR KURZEM EINE IRRITIERENDE GESCHICHTE



ICH KONNTE EIN VERSPRECHEN NICHT HALTEN



ERGÄNZE, WAS NOCH RELEVANT IST: \_\_\_\_\_

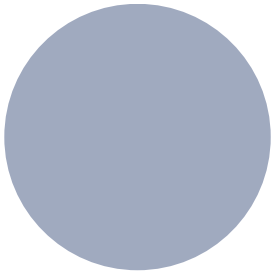


ZUSAMMENGEFASST: ERWARTETER GESPRÄCHSVERLAUF



# 2 VORGESCHICHTE

An was denke ich zuerst,  
wenn ich an diese Person denke?  
Was schwirrt mir durch den Kopf?

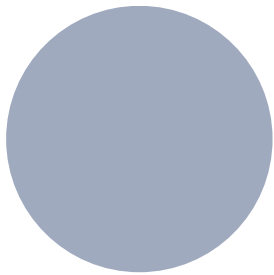


**BEISPIEL:** Situation\_\_\_

*Großes Lob vom Kunden  
eingestrichen, aber das war gar nicht  
die alleinige Leistung von \_\_\_*

*misstrauisch und vorsichtig*

Das macht mich \_\_\_



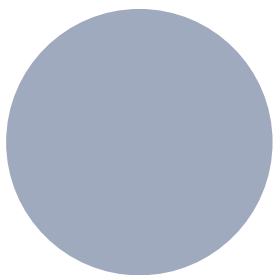
Ich hab noch im Kopf:

---

---

---

Das macht mich \_\_\_



Ich hab noch im Kopf:

---

---

---

Das macht mich \_\_\_



# 3 MEIN GESPRÄCHSZIEL

*Ich entlaste mich von zu hohen Erwartungen,  
und grenze klar für mich ab, was ich erreichen will und was nicht.  
Was kann schlimmstenfalls passieren und was mache ich dann?*

WAS WILL ICH ERREICHEN?

---

---

---

---

WAS WILL ICH NICHT ERREICHEN?

---

---

---

WAS KANN IM SCHLIMMSTEN FALL PASSIEREN?

---

DAS TUE ICH DANN

---



# 4 SELBSTFÜRSORGE - WAS ICH FÜR MICH BRAUCHE

Ich nehme meine inneren Warnsignale ernst und schaffe mir eine Gesprächsatmosphäre, in der ich mich sicher und wohl fühle.

*(Zwei Beispiele dafür sind auf den nächsten Seiten)*

1

Ich fühle mich...

---

---

---

2

Mir gefällt nicht, es macht mich ...

---

---

---

4

um ins Tun zu kommen, werde ich...

---

---

---

3

Das lässt mich zögern...

---

---

---

5

Ich bin vorbereitet auf/ rechne  
damit, dass...

---

---

---

6

Mein Ziel ist/ ist nicht:

---

---

---

# 5 MEIN GESPRÄCHSERFOLG

Auswertung: wie ist das Gespräch gelaufen?

GESPRÄCHSVERLAUF ERWARTET (VGL. 1)



GESPRÄCHSVERLAUF TATSÄCHLICH



WELCHE MEINER BEFÜRCHTUNGEN IST EINGETRETEN?

Three horizontal lines for writing the answer.

WAS HABE ICH ÜBER  
\_\_\_\_\_ GELERNT?

Five horizontal lines, each preceded by a small square box, for writing the answer.

WAS BEHALTE ICH BEI?

Three horizontal lines, each preceded by a large number (01, 02, 03), for writing the answer.

GESPRÄCH VORBEREITET

GESPRÄCH GEFÜHRT

AUSGEWERTET



# 4 WAS ICH FÜR MICH BRAUCHE

Ich nehme meine inneren Warnsignale ernst und schaffe mir eine Gesprächsatmosphäre, in der ich mich sicher und wohl fühle

1

Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich eine wichtige Zusage nicht einhalten konnte.

2

Das ist mir äußerst unangenehm und ich befürchte, dass ich damit unter Druck gesetzt werde

4

Ich werde mir den Mut nehmen und das als erstes zur Sprache bringen und bereite mich auf eine patzige Antwort vor.

3

Deshalb schiebe ich das Gespräch vor mir her, um es zu führen, will ich mich davon befreien

5

Wenn es mir zu patzig wird, will ich diesmal eine Grenze ziehen, was ich dann sage, schreibe ich mir vorher auf.

6

Mein Ziel ist, mir die berechtigte Enttäuschung anzuhören und dann nach vorne zu schauen

# 4 WAS ICH FÜR MICH BRAUCHE

Ich nehme meine inneren Warnsignale ernst und schaffe mir eine Gesprächsatmosphäre, in der ich mich so gut wie möglich vorbereitet fühle

1

Ich habe meinem Gegenüber etwas Unangenehmes mitzuteilen, das es verletzen wird

2

Es macht mich wütend, dass ich so etwas tun muss, was ich weder selber entschieden habe noch für richtig halte

4

Ich werde mich von dem Dilemma befreien, indem ich beides tue:  
Das offizielle Statement als Firmenvertreter:in und dann menschlich meine Betroffenheit und Mitgefühl zeige

3

Ich kann mich nicht entscheiden, ob ich die offizielle Firmenlinie vertrete oder sage, wie ich das wirklich sehe

5

Ich rechne damit, dass ich trotzdem als "Schuldige:r" behandelt werde und werde das aushalten

6

Mein Ziel ist, meine Pflicht zu tun und auf der menschlichen Ebene meinen Anstand zu wahren





Mit der leaders lessons-Methode kann ich schnell bei einer scheinbar ausweglosen Situation die Perspektive wechseln und so erkennen, wie es weiter gehen kann, obwohl ich vorher dachte, ich habe schon alles versucht.

Sabine, Geschäftsführerin

## KOMM IN UNSEREN KREIS!

Die leaders lessons-Methode erlernst du in unserem 4-Wochen-Online-Gruppen-Coaching für erfahrene Führungskräfte. In vier Modulen und wöchentlichen Fallbesprechungen lernst du die vier relevanten Blickwinkel praktisch umzusetzen, um dein Team optimal zu führen.

**ICH WILL DABEI SEIN!**



Imke Schulz-Hanßen

leaders-lessons.com