

Damit Demokratie lebendig bleibt: 5 Schlüssel für gute Gespräche und Diskussionen

Schlüssel Nr. 1 (Gute-Stimmung-Schlüssel)

Gesprächseröffnung (freundlich, offen), Gesprächsabschluss (mit positiver Perspektive)

Schlüssel Nr. 2 (Strategie-Schlüssel, gut geeignet für Pro- und Contra Diskussionen)

5 Akzente der strategischen Gesprächsführung:

1. Kontrastieren („Gerade weil...“)
2. Bedingt zustimmen („Das sehe ich ähnlich, nur...“)
3. Den Weg der Sachlichkeit gehen (Nachfragen: „Was meinen Sie genau mit ...?“ – Verweisen auf Studien, Sachinformationen, Zahlen; auf Vereinbarungen eingehen)
4. Empathie senden („Das ist sicher nicht leicht für Sie; ich verstehe, warum Sie ... Dennoch möchte ich darauf zurückkommen, dass ...“)
5. Emotionen erzeugen: z. B. eine Geschichte erzählen – Storytelling („Als ich vor kurzem den Elternabend vorbereitete, fiel mir ein, dass ...“)

Schlüssel Nr. 3 (Frage-Schlüssel)

3 Vorteile einer offen fragenden Gesprächsführung:

1. Fragen signalisieren Interesse, sie sind Gesprächsöffner.
2. Mit Fragen können Sie führen (wenn Sie das Ziel für sich selbst geklärt haben).
3. Durch Fragen gewinnen Sie Zeit.

Schlüssel Nr. 4 (Persönlicher Wirkungs-Schlüssel)

4 Chancen, souverän zu wirken:

1. Ihre Stimme
2. Ihr Blick / Ihre Mimik
3. Ihre Kleidung (bei wichtigen Gesprächen etwas formaler als sonst, z. B. Blazer)
4. Ihre Körperhaltung

Schlüssel Nr. 5 (Entlastungs-Schlüssel bei stressigen Gesprächen)

Legen Sie eine Pause ein (Toilettengang / Kaffee holen / Aufstehen und Lüften etc.). Ziehen Sie eine Kollegin hinzu. Relativieren Sie die Bedeutung eines herausfordernden Gespräches für sich selbst, z. B. so: „Es muss ja nicht alles in diesem einen Gespräch geklärt werden.“

Bedenken Sie:

- „Verkämpfen“ Sie sich nicht. Typische Nörgler:innen und „Aber-Sager:innen“ wollen nicht kooperieren. Notorisch unzufriedene Menschen rauben Ihnen wertvolle Kraft.
- Konzentrieren Sie sich auf das, was gelingt und auf die Personen, mit denen Sie gut kooperieren können.
- Üben Sie häufig, nutzen Sie jede Gelegenheit. Starten Sie zunächst mit ein oder zwei Schlüsseln, die Ihnen liegen. Ergänzen Sie Ihr Repertoire nach und nach.