Ein schwieriges Gespräch vorbereiten

Nutze das Blatt für ein Gespräch, das du freiwillig und sicher führen kannst. Wähle ein konkretes Thema und einen passenden Zeitpunkt.

Ein Beispiel

Als der Termin verschoben wurde, war ich überrascht. Können wir Änderungen künftig vorher besprechen?

01

Was möchte ich ansprechen?

Beschreibe eine konkrete Beobachtung in einem Satz. Was ist passiert und warum ist es dir wichtig?

02

Was wünsche ich mir für die Zukunft?

Formuliere eine klare, machbare Bitte. Beispiel: Können wir die Termine für nächste Woche gemeinsam planen?

03

Wann möchte ich eine Pause machen?

Überlege, woran du merkst, dass du Zeit brauchst, und welchen Satz du dann sagen kannst.

Mein erster Satz für das Gespräch

Sag deine Bitte einmal laut. Kürze sie, bis du sie so sagen würdest.