



CHECKLISTE: BIN ICH BEREIT FÜR EIN KLÄRUNGSGESPRÄCH?

Eine Orientierungshilfe – mit kurzen Fragen zur inneren Vorbereitung

— ★ ★ ★ —

<input type="checkbox"/>	Ist mir wirklich klar, worum es mir geht – und was ich ansprechen möchte?
<input type="checkbox"/>	Ist mein Anliegen so formuliert, dass es verständlich und umsetzbar ist – auch für mein Gegenüber?
<input type="checkbox"/>	Habe ich für mich geklärt, was ich mir von diesem Gespräch erhoffe – und was nicht?
<input type="checkbox"/>	Bin ich bereit, nicht nur zu sprechen, sondern auch zuzuhören?
<input type="checkbox"/>	Kann ich offen bleiben, auch wenn ich etwas höre, das ungewohnt oder unangenehm ist?
<input type="checkbox"/>	Bin ich bereit, mit einem Teilergebnis oder einem Zwischenschritt zufrieden zu sein?
<input type="checkbox"/>	Kann ich Verantwortung für meinen Ton und meine Haltung übernehmen – auch unter Stress?
<input type="checkbox"/>	Ist jetzt ein guter Zeitpunkt – oder brauche ich noch Zeit oder Unterstützung zur Vorbereitung?
<input type="checkbox"/>	Wäre es hilfreich, wenn jemand das Gespräch moderiert oder strukturiert begleitet?
<input type="checkbox"/>	Was hilft mir, in meiner Haltung ruhig, klar und zugewandt zu bleiben – auch im Gespräch?
<input type="checkbox"/>	Was ist mein nächster konkreter Schritt – und bin ich bereit, ihn zu gehen?



DR. DAGMAR GEPPERT
MEDIATION • COACHING