



Das Gespräch mit Kolleginnen/ Kollegen bei zwischenmenschlichen Problemen suchen

Manchmal liegt der Grund für negative Emotionen am Arbeitsplatz im zwischenmenschlichen Bereich. Konflikte am Arbeitsplatz sind hier ein häufig vorkommendes Beispiel. Sie finden hier die Möglichkeit, sich auf ein Gespräch vorzubereiten, wenn Sie jemanden auf etwas ansprechen möchten, das Sie stört. Seien Sie dabei konstruktiv und auf der Suche nach Lösungen, ohne die andere Person anzugreifen.



Was ist mein Anlass für das Gespräch?



Was schätze ich an der Person und dem Kontakt zu ihr?



Was belastet mich derzeit an dem Kontakt mit der Person?

Achtung:

- Greifen Sie hier nicht die Person als solche an, sondern bleiben Sie höflich und wertschätzend auf der Ebene der Interaktion – Beziehen sich also möglichst darauf, wie Sie das Verhalten der Person wahrnehmen und werden Sie nicht persönlich (Lesen Sie mehr dazu auf der Seite zu Feedback)
- Ggf. hilft es Ihnen sich die folgende Situation vorzustellen: Die andere Person ist der einzige Mensch auf Erden, der Ihnen helfen kann – Wie würden Sie das Thema ansprechen, ohne dass sie sich angegriffen fühlt?



Präventa



Wie kann es besser laufen? Was wünsche ich mir in Zukunft?



Was kann ich selbst dafür tun und was wünsche ich mir von der anderen Person, damit es besser läuft?



Zusammenfassung: Was sind meine Lösungsvorschläge beziehungsweise Ideen für nächste Schritte?
