

DER BEZIEHUNGSDIALOG

VERABREDUNG TREFFEN

SENDER bittet um Dialog: „**Ich hätte gerne einen Dialog, hast du Zeit für mich?**“

EMPFÄNGER: „**Ja ich habe jetzt Zeit für dich.**“ ...

... Atmet tief durch. dann: „**Ich bin bereit dich zu hören.**“

SPIEGELN

SENDER: sagt, was er zu sagen hat in einfachen, kurzen und klaren Sätzen.

EMPFÄNGER: „**Ich höre du sagst, ...**“ (wortwörtlich das Gehörte wiederholen)

dann: „**Hab ich dich gehört?**“

Wenn gut gehört dann: „**Erzähl mir mehr!**“ oder „**Ist da noch etwas?**“

Wenn nicht gut gehört **SENDER:** „**Du hast viel gehört, was ich noch gesagt habe ist ...**“ Noch einmal senden, was fehlt und wichtig ist oder anders gehört wurde.

EMPFÄNGER: Fortfahren mit Spiegeln und „**Erzähl mir mehr**“ oder „**Ist da noch etwas?**“ bis der **SENDER** sagt: „**Da ist jetzt nichts mehr**“ oder „**Im Moment ist nichts mehr**“ oder dergleichen.

ZUSAMMENFASSEN

„**Lass mich sehen, ob ich alles gut gehört habe...**“

Das Wichtigste von dem, was der Sender gesagt hat, zusammenfassen.

„**Hab ich alles gehört?**“

Was in der Zusammenfassung dem Sender fehlt oder er anders gesagt hat, sendet der Sender erneut und wird vom Empfänger erneut gespiegelt – dann „**Hab ich jetzt alles gut gehört?**“

solange bis der Sender sagt: „**Jetzt hast du alles gut gehört!**“

GELTEN LASSEN

„**Ich verstehe, was du sagst, und es macht Sinn, weil...**“

Der Empfänger gibt einige Gründe an, warum es für ihn Sinn macht, was er gehört hat.

Wenn der Empfänger es jedoch nicht versteht, sagt er:

„**Hilf mir, zu verstehen!**“, worauf der Sender sich näher erklärt.

Empfänger spiegelt.

Den Vorgang wiederholen, bis es für den Empfänger macht Sinn.

(Es geht nicht darum, EINVERSTANDEN zu sein, nur darum, es vom Blickwinkel des Partners her gelten lassen zu können.)

MITFÜHLEN

„**Ich stelle mir vor, was du vielleicht fühlst (oder gefühlt hast) ist.....und vielleicht auch.....**“

(mindestens **zwei** Gefühlswörter nennen.)

Wenn Sie es nicht getroffen haben, wird Ihr Partner Ihnen sagen, was er/Sie fühlt, und Sie spiegeln dann.

Wenn Sie richtig liegen, das richtige Gefühl gespiegelt haben, fragen Sie:

: „**Ist da noch etwas dazu?**“

Wenn ja, Vorgang wiederholen. (Wenn Sie den Dialog gerade erlernen, an dieser Stelle nicht nachfragen.)