

4.1 Gesprächsvorbereitung

Wozu? Schwierige Gespräche scheitern oft, weil sie spontan, im Ärger und im falschen Moment beginnen. Zehn Minuten Vorbereitung ersparen oft eine Stunde Streit. Füllen Sie diesen Bogen **vor** dem Gespräch aus. Satz-Ideen finden Sie im **Satzbaukasten (Blatt 4.2)**.

1. Mein Thema – nur eines

Worüber möchte ich sprechen? (z. B. Schlaf unter der Woche, Hausaufgaben vor dem Spielen, Käufe im Spiel)

2. Mein kleines Ziel

Was soll **nach** dem Gespräch anders sein? Klein und realistisch – nicht „Er sieht ein, dass er süchtig ist“.

Zu groß (lieber nicht)	Klein und machbar (so geht's)
„Ab morgen nur noch eine Stunde.“	„Er weiß, dass ich mir um seinen Schlaf Sorgen mache.“
„Er gibt zu, dass er ein Problem hat.“	„Ich habe seine Sicht gehört.“
„Alles wird anders.“	„Wir vereinbaren einen Termin für die Medienkonferenz.“

Mein Ziel:

3. Der Zeitpunkt

- | | |
|--|--|
| ☐ nicht mitten im Spiel oder Chat | ☐ nicht spät abends |
| ☐ nicht direkt nach einem Streit | ☐ ohne Zuschauer |

Wann? _____ Wo? (Auto, Spaziergang ...) _____ Ankündigt am: _____

So kündige ich es an: (z. B. „Ich möchte morgen nach dem Essen in Ruhe mit dir reden. Nichts Schlimmes. Passt dir das?“)

4. Mein erster Satz – als Ich-Botschaft

Ich sehe ... (Beobachtung, keine
Bewertung)

Ich fühle ... (Sorge, Ärger,
Traurigkeit)

Ich wünsche mir ... (konkrete
Bitte)

Mein Satz, ausgeschrieben:

5. Was er antworten könnte – und was ich dann sage

Er sagt vielleicht ...

Ich antworte ruhig ...

„Alle dürfen länger!“

„Kann sein. Mir geht es gerade um dich.“

„Du nervst.“ / „Lass mich.“

„Ich merk's. Es ist mir trotzdem wichtig. Fünf Minuten.“

(schweigt, zuckt mit den Schultern)

„Du musst jetzt nichts sagen. Denk drüber nach.“

„Du hängst doch selbst dauernd am Handy!“

„Da hast du einen Punkt. Daran will ich auch arbeiten.“

6. Meine Notbremse

Woran merke ich, dass das Gespräch kippt? (z. B. ich werde laut, er steht auf, Türen knallen)

Mein Satz zum Aufhören: (z. B. „Ich merke, wir werden beide laut. Lass uns morgen weiterreden.“)

Was tue ich danach, um mich zu beruhigen? (rausgehen, durchatmen, jemanden anrufen)

7. Nach dem Gespräch

Was lief gut – auch Kleinigkeiten?

Was habe ich über seine Sicht erfahren?

Was würde ich nächstes Mal anders machen?

Wie geht es weiter? (nächstes Gespräch, Medienkonferenz – Blatt 4.3)

Wenn Gespräche regelmäßig in Drohungen, Gewalt oder Hoffnungslosigkeit enden: Bitte nicht allein weiterkämpfen (Notfallplan, Blatt 9.4).

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)