Gesprächsführung

Das Leiterteam pflegen

Wenn zwei Menschen miteinander sprechen, sich einander anvertrauen, kann sich sehr viel Gutes und Spannendes entwickeln. Leider können durch Gespräche aber auch Missverständnisse oder sogar langandauernde Konflikte entstehen. Was unterscheidet ein gutes Gespräch von belanglosem Plaudern?

Was macht ein gutes Gespräch aus?

Gute Gespräche entwickeln sich auf einem gesunden Boden

- Der Austausch von Informationen bereitet den Partnern Freude und Spass.
- Die Gesprächspartner erfahren Neues und fühlen sich dadurch bereichert.
- Sie sind vollständig anwesend. Das heisst, dass sie sich einander wirklich zur Verfügung stellen und sich nicht ständig in Gedanken aus dem Staub machen.
- Sie lassen sich auf die andere Person ein und sind an ihren Werten, Haltungen und Handlungen interessiert.
- Die Zeit verfliegt und eine Stunde wird in der Wahrnehmung zu einer Minute.
- Sofern der Gesprächsinhalt eine Zielsetzung verlangt, bejahen beide Personen am Ende des Gesprächs die Zielerreichung.

Zu einem guten Gespräch gehören immer zwei!

Es entwickelt sich zwischen zwei Menschen eine Beziehung, indem jemand spricht und der andere zuhört. Die Rollen von Sender und Empfänger wechseln im Verlauf des Gesprächs immer wieder.

Sender	Empfänger
Gutes Gesprächsverhalten: • Wertschätzung gegenüber dem Empfänger • Offenheit in den Aussagen • ICH-Botschaften verwenden • Gesprächsziele offen legen	**Gutes Emfangsverhalten:** • Aktives Zuhören • Nachfragen bei Unklarheiten
Zu vermeidendes Verhalten: • Ratschläge und Belehrungen erteilen • Ausfragen des Empfängers	**Hindernisse beim Zuhören:** • Müdigkeit • Der Empfänger ist der falsche Ansprechpartner.

BASPO
2532 Magglingen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO