

NLP – Tipps für Diskussionen

(Auszug aus dem Newsletter 07/10)

Liebe Leute,

für manche von Euch ist das Thema neu, manche kennen es aus dem Kommunikations-training - aber auch wenn man es "eigentlich" weiß, vergisst man es leicht mal, wenn's drauf ankommt.

Daher hier ein paar Tipps für Diskussionen, Streitgespräche, Meinungsverschiedenheiten, Auseinandersetzungen, Klärungsversuche ... egal ob mit Schatzi oder Kollegen oder Geschäftspartnern oder Verwandten:

Kennt Ihr das frustrierende Gefühl, dass der Gesprächspartner (sagen wir zum Beispiel mal "Schatzi") einfach nicht versteht, was Ihr sagen wollt oder worum es Euch geht? Na gut, dann erklären wir dasselbe eben nochmal (diesmal etwas lauter, damit Schatzi besser zuhören kann).

Was Schatzi meint, haben wir längst verstanden, warum wiederholt er/sie sich dauernd? "Ja, schon klar, Schatzi, aber du musst doch verstehen, dass ...!"

Wenn Ihr Euch unverstanden fühlt, dann geht es Eurem Gesprächspartner meistens genauso.

Daher mein Tipp: Sagt nicht nur: "Ja, ich hab's ja verstanden (- aber ...)", sondern fasst das zusammen, was Schatzi gesagt hat, und fragt, ob Ihr ihn/sie richtig verstanden habt, oder ob er (uff!, ab jetzt denkt Euch das "/sie" dazu, ok?) etwas korrigieren oder ergänzen möchte.

Damit ZEIGT Ihr, dass Ihr Schatzi gehört und verstanden habt, statt es nur zu behaupten. Ihr werdet merken, wie erleichternd das auf Schatzi wirkt!

Außerdem werdet Ihr, um den Standpunkt von Schatzi wiedergeben zu können, Euch in seine Lage hineinversetzen und wahrscheinlich *wirklich* mehr verstehen - auch die Gefühle und Bedürfnisse, die mit seiner Sichtweise verbunden sind.

Das Verstehen der Bedürfnisse und Interessen erleichtert eine Einigung.

Ohne dieses Verständnis beharrt man oft auf Formulierungen oder sieht seinen eigenen Plan als "die einzig richtige Vorgehensweise".

Dann geht es nur darum, wer gewinnt/sich durchsetzt und wer verliert/nachgeben muss. Aber dieser scheinbare Sieg geht meistens auf Kosten der Beziehung: Der "Verlierer" fühlt sich schlecht und ist nicht gut auf Euch zu sprechen, und wird sich vielleicht rächen. (Hey, Poesie!)

In den meisten Fällen ist das Thema der Diskussion diese Verschlechterung im Beziehungs-Klima gar nicht wert.

Aber dadurch, dass Ihr Verständnis für ihn demonstriert, könnt Ihr Schatzis Frustration den Wind aus den Segeln nehmen, und eine friedliche *gemeinsame* Lösung ohne Verlierer wird möglich.

Wenn Schatzi dieses erste Entgegenkommen von Euch merkt und sich verstanden fühlt, dann ändert sich die Stimmung im Gespräch (fast immer in der nächsten Minute).

Die unnötige Härte verwandelt sich in mehr Offenheit. Schatzi kann entspannter und friedlicher sprechen - und wird ein viel besserer Zuhörer!

Jetzt könnt Ihr ihn bitten, Euren Standpunkt/Eure Sichtweise wiederzugeben
(das ist ja nur fair).

So wird er Eure Sichtweise und Eure Bedürfnisse formulieren, sich in Eure Lage hinein fühlen, was Euch das erleichternde Gefühl gibt, verstanden zu werden (oder die Möglichkeit, Missverständnisse zu erkennen und zu korrigieren - da, wo Ihr Euch unklar ausgedrückt habt.)

Und nun gibt es keine entgegengesetzten Positionen mehr, kein stures Gegenüber, das von seinem blöden Standpunkt abrücken muss, sondern ein gemeinsames Suchen nach der besten Lösung.

Soweit das Ideal. Ich weiß, es kann auch anders kommen, aber die Chancen für ein friedliches und konstruktives Gespräch steigen ganz enorm, wenn Ihr *erst* bereit seid, zuzuhören und Verständnis zu zeigen, und *dann* erst Eure Sichtweise darzustellen. Timing ist (fast) alles.

Dittmar Kruse (Lehrcoach/Lehrtrainer DVNLP und NLP International)
Ausbildung – Psychotherapie - Coaching
www.KruseKurse.de, mail@KruseKurse.de