


WEBINAR

5 Weichen, die du stellen kannst

Mach Schluss mit zermürenden
Endlosdiskussionen, Machtkämpfen und
Gesprächen, die dich nicht weiterbringen.

Montag, 1. September 2025





Was Dich im Webinar erwartet

- Warum dieses Thema?
- Gespräche führen:
der Gesprächsbaukasten
- Gespräche gestalten:
5 Weichen, die Du stellen kannst
- Gespräche vereinfachen:
Typische Alltagsgespräche – nur besser.
- Wie geht es weiter?
Gewaltfrei Kommunizieren lernen

Sei aktiv dabei!



Schalte dein **Handy aus**



Mache dir **Notizen**



Fokussiere dich in den **nächsten 60 Minuten** zu **100 %** auf das Webinar

Du bist dran!

Warum bist Du hier?

Welche Ziele möchtest Du erreichen?

Welche Gespräche möchtest Du „besser“ führen?

Schreib's in den Chat 😊

Wenn es Dir geht wie mir, dann kennst Du...

- **Frust, Trauer, Erschöpfung, Enttäuschung und innere Leere** nach „ätzenden“ Gesprächen: Endlosdiskussionen, Gespräche die sich im Kreis drehen, zermürbende Machtkämpfe...
- **Kontaktvermeidung:** ungeklärte Konflikte, die die Beziehung belasten; schlechte Erfahrungen mit Gesprächen in der Vergangenheit (Reden bringt doch eh nichts)
- **Ohnmacht** und das Gefühl, dem Gegenüber nicht gewachsen zu sein: das Gespräch entgleitet, Dein Thema geht verloren, plötzlich drehende Stimmung
- **Emotionale Überwältigung:** Gefühlsausbrüche, Hochschaukeln, Angriffs- und Fluchtimpulse



Heute weiß ich,
was ich oft vermisst habe:

Verbindung
Gesehen werden
Verstanden werden

Mein Schlüssel
zu mehr Verbindung und
gegenseitigem Verständnis:

**Gewaltfreie
Kommunikation**



Hi, ich bin Verena 🙌

- Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg (seit 2018)
- 3 fache Mutter (2010, 2012, 2014)
- Seit 15 Jahren verheiratet, seit >20 Jahren mit diesem Herzensmann zusammen
- Kind geschiedener Eltern, in einem sehr politischen Haushalt aufgewachsen (FDP und SPD, hui ui ui)
- Diplombetriebswirtin (Zahlen, Daten, Fakten...)
- Im Erstberuf Projekt- und Prozessmanagerin, Leiterin der Organisationsentwicklung in mittelständischen Wirtschaftsbetrieben (Strategie, Analyse, Lösungen)

- Sprachaffine Formulierungsakrobatin
- Veränderungsliebende Lösungsfinderin
- Möchtegern-Technik-Nurd
- (tut nichts zur Sache: Ehemalige Fallschirmspringerin)



Was ich in letzter
Zeit gemacht habe:

- **Viele verschiedene Gespräche analysiert** (sowohl eigene als auch die meiner KundInnen)
- **Mit meinen Kindern gesprochen** (die besten Lehrmeister, weil gnadenlos ehrlich)
- **Beobachtet & belauscht** (im Wartezimmer, an Haltestellen, im Zug...)

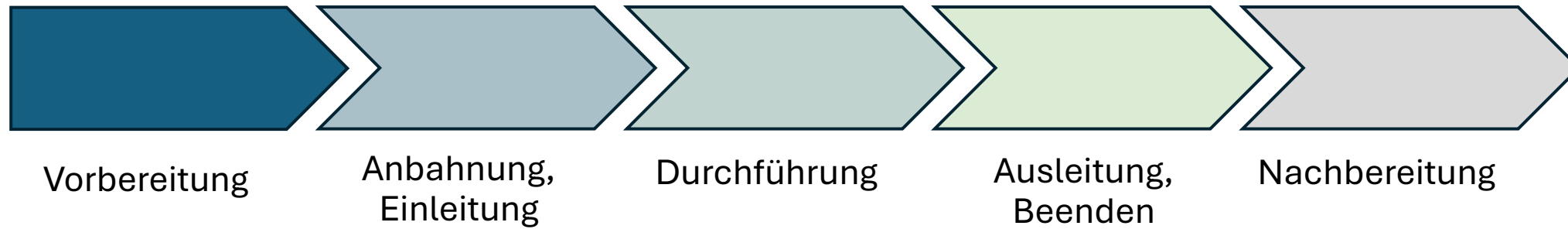
⇒ **Wiederkehrende Muster erkannt**

Gespräche

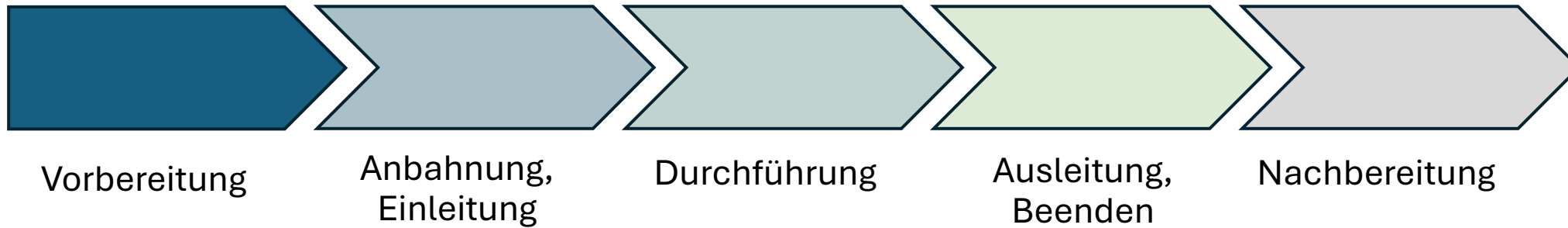
- Gespräche haben Phasen
- In jeder Phase gibt es bestimmte Bausteine
- In Gesprächen verwenden wir bestimmte Werkzeuge



Die Phasen gelingender Gespräche



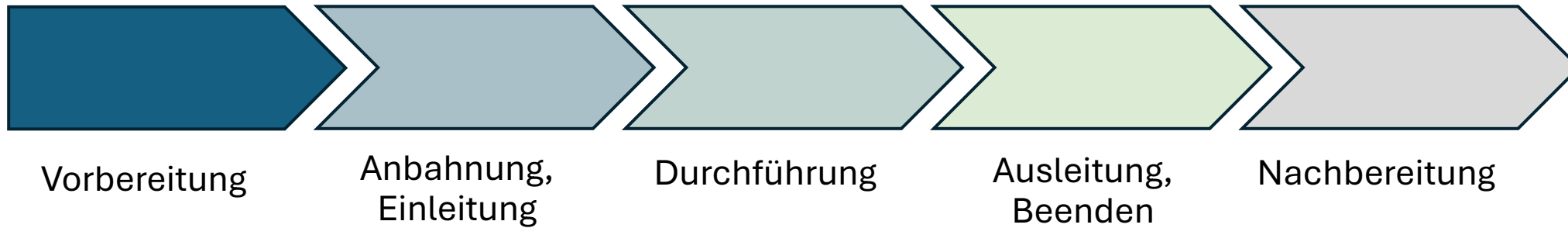
Die Inhalte jeder Gesprächsphase



Vorbereitung:

- Worüber will ich sprechen?
- Worum geht es mir?
- Mit wem will ich sprechen?
- Was will ich erreichen?
- Was ist mein Minimalziel?

Die Inhalte jeder Gesprächsphase



Gesprächsanhaltung

- Kontakt aufnehmen
- Gesprächsbereitschaft prüfen
- Termin und Ort vereinbaren

Gesprächseinleitung / in Verbindung kommen

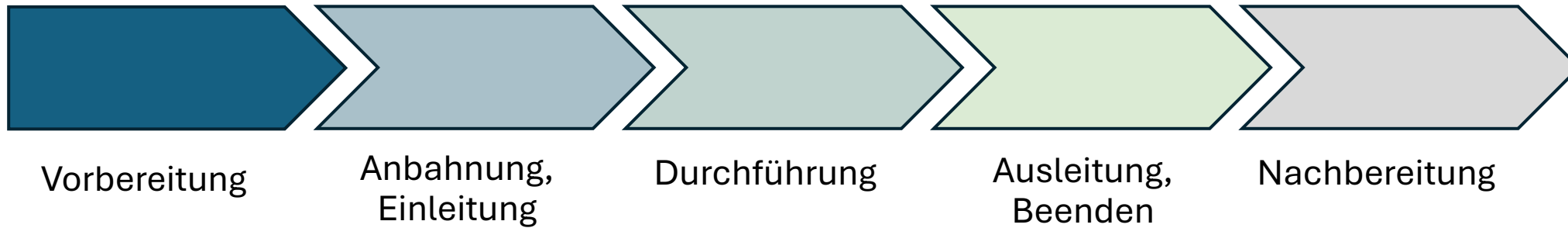
Sicherheit herstellen

- Rahmen, Setting, Atmosphäre
- Was brauche ich, was brauchst zum Wohlfühlen?

Thema umreißen / gemeinsame Landkarte entwerfen

- Was ist das Thema? Worum geht es mir?
- Wie siehst du das? Worum geht es dir?

Die Inhalte jeder Gesprächsphase



Diskussion

- Meinungs austausch
- Argumente
- Standpunkte
- Gefühle und Bedürfnisse

Spiegelung / Zwischenbilanz

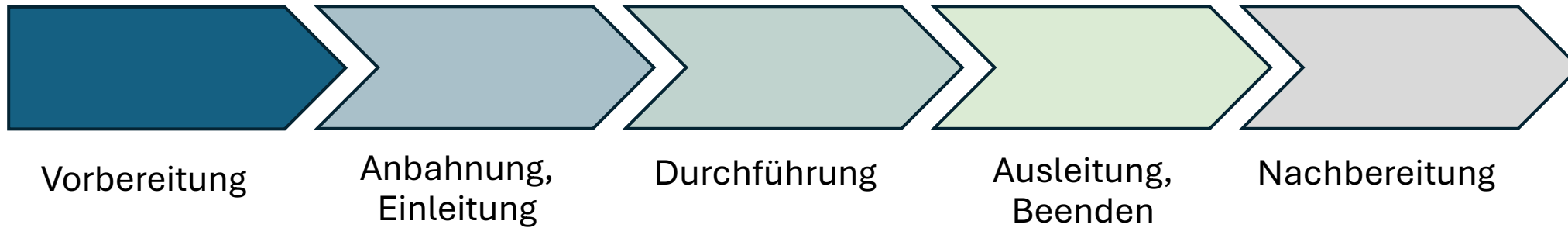
Gemeinsames Verständnis sichern, bevor es weiter in die Tiefe oder in die Lösung geht

Verhandlung

- Verhandlungsspielraum festlegen, Grenzen kommunizieren
- Konkrete Lösungen / Strategien für die wichtigsten Bedürfnisse beider Personen finden

Entscheidung

Die Inhalte jeder Gesprächsphase



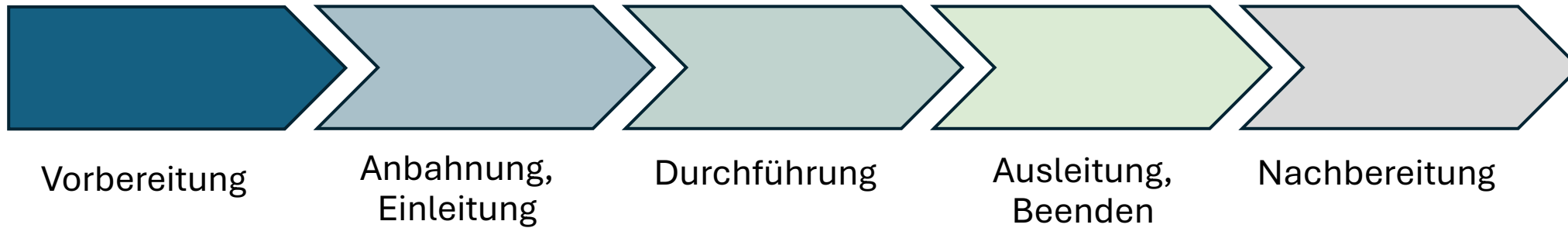
Vereinbarung / Commitment

- Bitten aneinander formulieren
- Verbindlichkeit herstellen
- Auswirkungen besprechen / erinnern

Gespräch beenden / Ausklang

- Gemeinsames Feiern oder Bedauern
- Warmer Ausstieg
- Verabschiedung

Die Inhalte jeder Gesprächsphase



Nachbereitung

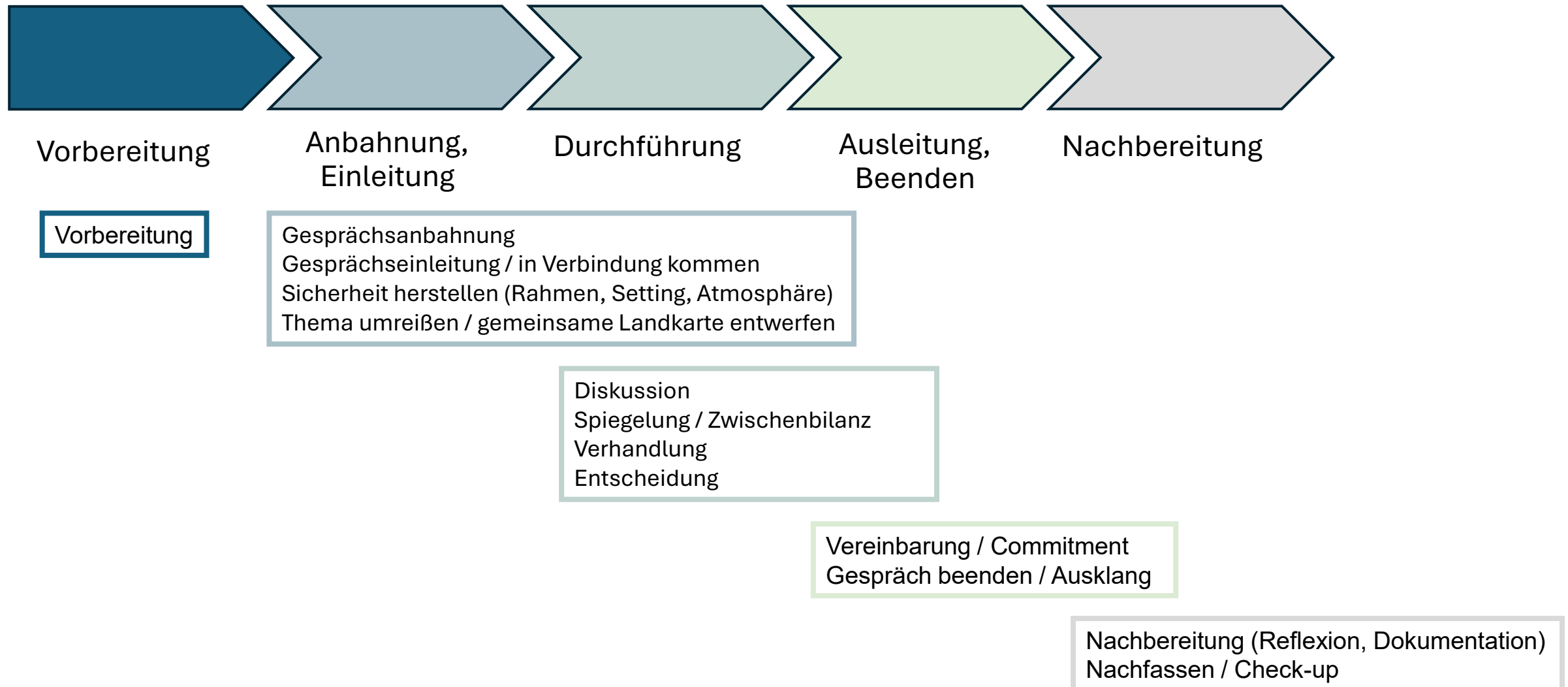
- Nachspüren
- persönliche Reflexion (Inhalte, Gesprächsverlauf, Gefühle, Bedürfnisse)
- Klärung ggf. noch offener Fragen
- evtl. Dokumentation der Ergebnisse
- evtl. nachträgliche Kontaktaufnahme

Vereinbarung umsetzen

Nachfassen / Check-up

gemäß Vereinbarung gemeinsame Überprüfung der Ergebnisse, evtl. in einem neuen Gespräch

Die Inhalte jeder Gesprächsphase



Bausteine und Werkzeuge im Gesprächsverlauf



Vorbereitung

Anbahnung,
Einleitung

Durchführung

Ausleitung,
Beenden

Nachbereitung

Selbstepathie

3x Anklopfen

Selbstepathie

Handlungsbitten

Selbstepathie

Selbstklärung

Rahmensetzen

Empathie

Wertschätzung und
Dankbarkeit

Selbstklärung

Stille Empathie

Aufrichtigkeit /
Ich-Botschaft

- stille Empathie
- aktives Zuhören
- empathische
Spekulation

Feiern und Bedauern

Stille Empathie

Stille Präsenz

Aktives Zuhören

Perspektivwechsel,
Reflektieren, Spiegeln

Gewaltfreier
Gesprächsabbruch

Aufrichtigkeit /
Ich-Botschaft

Metakommunikation, Rahmensetzen, Verständnisfragen,
Verbindungsbitten, Abgrenzung, gewaltfreies Unterbrechen



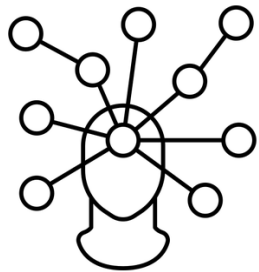


Die Bausteine der Gesprächsführung: woraus besteht ein Dialog?



- Sprechen
- Zuhören
- Schweigen

- Selbstempathie
- Empathie
- Aufrichtigkeit




- Verständnisklärung
- Meta-Kommunikation (über das Gespräch selbst sprechen, z. B. „Mir fällt auf, dass...“)
- Rahmensetzen (Spielregeln, Struktur, gemeinsame Erwartungen sichtbar machen)
- Reflektieren / Spiegeln (das Gehörte zurückgeben, innere Landkarten abgleichen)

Die Werkzeuge



- Selbsta Ausdruck (Ich-Botschaften, Werte, Bedürfnisse)
- Schweigen
- Fragen
 - empathische Vermutung
 - Verständnisfragen/ Klärungsfragen („Meinst du...?“)
 - Vertiefungsfragen („Magst du mehr dazu sagen...?“)
- Bitten
 - Verständnisbitte („kannst du mir sagen, was du verstanden hast?“)
 - Verbindungsbitte („Kannst du mir sagen, wie es dir damit geht?“)
 - Handlungsbitte („Bist du bereit, xy zu tun?“)
 - Zeitbitte („Lass uns später weitersprechen.“)
- Entschleunigen
- Gewaltfrei Unterbrechen
- Abbrechen
- Zusammenfassen / Paraphrasieren
- Validieren („Das macht Sinn, dass du...“)
- Struktur anbieten („Darf ich kurz sortieren, was ich gehört habe?“)



**5 Weichen, die du
stellen kannst**



Weiche #1

Will ich dieses Gespräch
überhaupt führen?
Ist effektive Kommunikation
möglich?



Weiche #2

Sprechen, Zuhören oder
Schweigen?



Weiche #3

Zu mir oder zu dir?



Weiche #4

Was will ich:
Diskussion oder
Verhandlung?



Weiche #5

Fortsetzen
oder abbrechen?

Gesprächsleitfäden: mach's dir leicht

- Den anderen stört etwas? (= die andere Person ist in „Problembesitz“ – T. Gordon, Familienkonferenz)

⇒ Aktiv zuhören. Viel Schweigen.

⇒ „Hast du eine Bitte?“

- Dich stört etwas?

⇒ 3x Anklopfen

⇒ Ich-Botschaft (nutze die 4 Schritte der GFK) (max. 40 Worte)

⇒ „Wie siehst du das?“

- Ihr seid unterschiedlicher Ansicht?

⇒ Erst zuhören

⇒ Wenn die andere Person sich vollständig gehört fühlt: eigene Sicht schildern

⇒ Pause.

Wie geht es weiter?

Du weißt jetzt:

Gespräche bestehen immer aus denselben Phasen und Bausteinen, nur dass manche davon oft übersprungen bzw. nicht genutzt werden (was ein Verstärker für Konflikte werden kann).
Achte darauf, Dir selbst und anderen Raum zu geben, um keine Phase zu überspringen.

Du kannst jetzt:

Während eines Gesprächs kannst Du darauf achten, wo Ihr Euch gerade befindet.
Daraus kannst Du ableiten, was gebraucht wird bzw. was gerade angemessen ist.
Du kannst gezielt dafür sorgen, dass Ihr die Orientierung nicht verliert.
Du kannst auch dafür sorgen, dass Dein Gegenüber am roten Faden bleibt, indem Du das Gespräch mit Fragen führst.

Du brauchst jetzt:

Wortschatz, Formulierungen und konkrete Ideen, WIE Du etwas SO sagen kannst, dass Dein Gegenüber auf Empfang bleibt, sich nicht verschließt, sondern weiterhin zuhört. Auch wenn es für sie oder ihn ein unangenehmes Thema ist. Du brauchst mehr Wissen, welche Fragen Du formulieren kannst und wie Du Deinem Ggegenüber auch mit Worten Empathie schenken kannst.

Du kannst mit mir arbeiten:



GFK Einführung: GFK Basics (Deep Dive in die Grundlagen der GFK)

GFK Basics Selbstlernkurs: <https://verenaohn.thrivecart.com/gfk-basics>

GFK Basics Selbstlernkurs + Basistraining: <https://verenaohn.thrivecart.com/gfk-basics-live/>

GFK Basistraining (6x 2h Live via Zoom): <https://verenaohn.thrivecart.com/basistraining/>

GFK-Vertiefung: WASKITU-Akademie (ab 1.1.26 verfügbar)

Online-Wissensbibliothek für den Alltag: <https://verenaohn.de/waskitu> (Warteliste)

1:1-Beratung (Einzel sessions oder preisgünstige Beratungspakete)

Buche Dir Dein kostenfreies Erstgespräch: <https://calendly.com/verenaohn/kennenlernen>