

## Wie meistere ich gekonnt schwierige Gesprächssituationen

Um diese Frage ging es in der Helferschulung die vom 22 - 23 März 2025 auf dem Jakobsberg stattfand. 17 Weggefährtinnen und Weggefährten haben sich an diesem Wochenende intensiv mit dem doch schwierigen Thema „Gesprächsführungen in schwierigen Situationen“ auseinandergesetzt.



Nach der Begrüßung durch Mathias Brendel (Referent) und Annette Mücke (Orgateam DV) ging es direkt über zur Vorstellungsrunde. Gemeinsam mit dem Referenten trugen wir unsere bisher erlebten schwierigen Gesprächssituationen auf Flipcharts zusammen. Der Blick darauf hat uns gezeigt, dass wir immer wieder in Gruppen wie auch privat mit unterschiedlichen, schwierigen Gesprächssituationen konfrontiert werden, die uns verunsichern und teilweise persönlich herausfordern können.

Ein Auszug unserer Sammlung:

- wiederkehrende Rückfälle ohne Veränderungs-Perspektive
- aggressives, abwertendes Verhalten
- suizidale Äußerungen
- dominantes Viel-Reden
- nicht ausreden lassen
- grundloses Aufregen/Meckern
- Bewertung der Erlebnisse anderer Gruppenmitglieder

Bevor es am Samstagnachmittag in die Kleingruppenarbeit ging, gab es einen regen Austausch zum Thema: **Ich und Du Botschaften**. Diese waren Grundlage für die Ausarbeitung des Gesprächsleitfadens.

### **Die vollständige Ich-Botschaft**

Ausgangslage: Eine Situation als Du Botschaft notieren (**z.B. Du bist der Einzige der ständig stört**)

Vorgaben: Die Situation bzw. Das störende Verhalten aus eigener Sicht konkret beschreiben

Die Auswirkung auf mich schildern

Die eigenen Gefühle ausdrücken abhängig vom Kontext

Eigene Wünsche/ Bedürfnisse und Erwartungen formulieren

Die anschließende Diskussion in großer Runde war äußerst interessant und sehr aufschlussreich

Am Sonntagvormittag haben wir die theoretischen Kenntnisse in verschiedenen Rollenspielen umgesetzt. Die Schauspielenden wurden von der restlichen Gruppe beobachtet und gespiegelt

Das Auffallende war, dass die gleichen Personen in der gleichen Situation mit den zusätzlichen

Hinweisen das Gespräch noch besser mit ICH-BOTSCHAFTEN geführt haben



Wir Danken Mathias Brendel für die gelungene Umsetzung des Seminars und Annette Mücke im Namen des DV Mainz für die Organisation

Bericht und Fotos H.Kapps