

Gesprächsvorbereitung

- Ziel des Gesprächs

 - Meine Interessen und Bedürfnisse (evtl. auch Minimal- und Maximalziel)

 - Vermutete Bedürfnisse und Interessen des Gegenübers

 - Meine Ideen und Vorschläge, (die Bedürfnisse und Interessen meines Gegenübers befriedigen)

 - Wo liegen mögliche emotionale „Hot Spots“ für mich? (Was könnte mich nerven/stressen//ärgern...) und was hilft mir, konstruktiv mit möglichen Emotionen umzugehen?

 - Welcher Gedanke stärkt zu Beginn des Gesprächs meine Souveränität?

 - Welche körperlich-stimmliche Haltung nehme ich mir vor?
- 