

Thomas Gordon, niederlagelose Methode.

Mutter: Petra will neuerdings morgens nicht in die Schule.

Lehrerin: Leo kommt uns zur Zeit hoffnungslos überfordert vor.

Vater: Leo beschwert sich bei uns darüber, dass Sie so schlecht erklären. Und da ist er nicht der einzige.

Vater: Susanne hat so viel Hausaufgaben auf, dass sie gar nicht mehr zum Spielen kommt.

Lehrerin: Kevin erzählt den anderen Kindern, dass er den ganzen Tag am PC spielen darf.

Mutter: Sie glauben den Kindern wohl alles. Kevin will sich doch nur wichtig machen.

Mutter: Was schlagen Sie denn vor, sollen wir ihn zwingen, die ganzen Hausaufgaben zu machen, auch wenn er schon zwei Stunden dabei sitzt?

Lehrerin: Lydia hat immer irgendwas nicht dabei und muss sich dauernd Sachen von anderen leihen.

Mutter: Das müssen Sie mit ihr ausmachen.

Vater: Sie sind ja nie zu erreichen.

Mutter: Warum bewerten Sie die Arbeit meiner Tochter immer schlechter als die der Nachbarin bei gleicher Fehlerzahl?

Für die verschiedenen Aufgaben verwenden Sie bitte jeweils ein neues Blatt des Arbeitsbogens.

Schreiben Sie jeweils eine Antwort in die leere Zeile.

Methode 1: Greifen Sie an, wehren Sie sich!

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Wie geht es weiter? Bei Ihnen, Beim Gesprächspartner?

Schreiben Sie jeweils eine Antwort in die leere Zeile.

Methode 2: . Geben Sie nach. Ziehen Sie sich zurück!

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Wie geht es weiter? Bei Ihnen, Beim Gesprächspartner?

Schreiben Sie jeweils eine Antwort in die leere Zeile.

Methode 3 a. Hören sie Aktiv zu. Geben Sie das Gesagte in ihren Worten wieder.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Wie geht es weiter? Bei Ihnen, Beim Gesprächspartner?

Schreiben Sie jeweils eine Antwort in die leere Zeile.

Methode 3 b. Sagen Sie, was das Gesagte bei Ihnen auslöst. .

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Wie geht es weiter? Bei Ihnen, Beim Gesprächspartner?

Nonverbale Kommunikation

Sagen Sie ihre Äußerungen der vier Methoden zu Ihrem Trainings-Partner ...

freundlich; mit verhaltenem Zorn, mit Verachtung, neutral, liebevoll, mitleidvoll, optimistisch, beleidigt, drohend, todmüde, weinerlich, forsch, süßlich, gereizt, überlegen, ängstlich, resigniert, ---
stimmungsvoll, lustig, romantisch, herzlich, überzeugt, keinen Widerspruch duldend, mit den Nerven am Ende, gutmütig, kompetent, lieb, warnend, entspannt, vorwurfsvoll, markig, kochend vor Wut, theatralisch, undeutlich, überhastet, gedehnt, anklagend, schlapp ...

Partnerin, Partner, sagen Sie,

Wie fanden Sie das und was hat das bei Ihnen bewirkt?