



Schreiben *nach* Gesprächen

DATUM:

Anlass/ Thema des Gesprächs

Im Laufe unseres Lebens stehen wir immer wieder vor herausfordernden Gesprächen. Um diese nach und nach besser bewältigen und zu tragbaren Lösungen für Konflikte finden zu können, lohnt sich eine Gesprächsanalyse. Nimm dir am besten direkt im Anschluss an ein schwieriges Gespräch ein paar Minuten Zeit und schreibe auf, was du für die Zukunft daraus mitnehmen willst.

Die folgenden Fragen können dir Anregungen für dein Journaling geben und dich bei der Nachbereitung herausfordernder Gespräche unterstützen. Dabei kannst du für dich selbst entscheiden, ob du alle oder nur bestimmte Fragen beantworten möchtest. Auch die Reihenfolge kannst du so anpassen, dass sie für dich Sinn ergibt. Mit der Zeit wirst du herausfinden, welche Fragen dir für zukünftige Gespräche am meisten nützen.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Was habe ich bei mir selbst während des Gesprächs beobachtet?

Was habe ich gedacht?

Was habe ich gefühlt?



Schreiben *nach* Gesprächen

Was habe ich bei meinem Gegenüber
während des Gesprächs beobachtet?

Was war schwierig?

Was hat mein Gegenüber gesagt?

Was ist mir schon gut gelungen?

Wie hat die Person auf mich gewirkt?

Habe ich etwas Neues ausprobiert/ anders
gemacht als sonst? Was habe ich beobachtet?



Schreiben *nach* Gesprächen

Gibt es etwas, das mir an diesem Gespräch deutlich geworden ist (Fragen, Thesen)?

Was möchte ich in Zukunft anders machen/üben/ ausprobieren?

Was habe ich über mich selbst erfahren?

Platz für weitere Gedanken