

Gesprächsleitfaden Überlastungssignale ansprechen

Vorbereitende Fragen

- um wen geht es?
- was ist mir aufgefallen (Symptome auf den 3 Ebenen?)
- wann ist es mir aufgefallen? (wie oft? wie lange?)
- was fehlt mir noch, um ihn/ sie anzusprechen?

Grundsätzliche Regeln = Gesprächsleitfaden

1. Symptome nicht ignorieren, sondern kurz ansprechen. Bei häufigem Auftreten: Gespräch wie folgt
2. Für ruhige, entspannte Atmosphäre sorgen (für sich selbst / für den anderen)
3. Beschreiben, was Ihnen aufgefallen ist! (nicht: Diagnose! Basis sind die o.g. Beobachtungen)
4. Fragen, „was los ist“! (nicht: „Haben Sie ein Problem?“)
5. „Ich mache mir Sorgen und möchte Sie unterstützen.“ (nicht: „Ich will Ihnen helfen“)
6. „Was brauchen Sie?“ (nicht: „Ich hab mir überlegt, Sie sollten mal ...“; evtl. ganz elegant: "My-friend-John")
7. Eigenes Unbehagen ruhig in Worte fassen: „Mir ist das auch unangenehm, ... (nicht: Po-kerface)
8. Termin fixieren zum Austausch über Veränderungen!
9. Ruhig Erleichterung äußern, nicht nachkarten!

In diesem ersten Gespräch keine Ankündigung von Sanktionen, sondern wirklich nur echtes Interesse. Je früher man ins Gespräch geht, umso unbefangener sind beide Seiten.

