

## Checkliste zur Gesprächsführung

- Will ich mich auf ein Gespräch einlassen?
- Was sind meine Motive?
- Was sind meine Ziele? Was will ich erreichen?
- passenden Zeitpunkt auswählen und sich Zeit nehmen
- vertrauensvolle Atmosphäre schaffen
- konkrete Beobachtungen als Ich-Botschaften formulieren: „Mir fällt auf, dass ...“
- positives erwähnen, Anerkennung geben: „Mir gefällt an Ihnen/dir, dass ...“
- nachfragen und zuhören
- auch Stille aushalten
- Suchtmittel und Suchtverhalten nicht ins Zentrum des Gesprächs rücken
- keine Diagnose stellen oder Vorwürfe machen
- Veränderungsmotivation unterstützen: „Sie können/Du kannst das verändern“
- Kooperation anbieten: „Wie kann ich Sie/dich unterstützen?“
- eigene Bedürfnisse mitteilen: „Es ist mir wichtig, dass ...“
- eigene Grenzen mitteilen: „Ich bin dafür nicht ausgebildet, aber ...“
- abgemachte Regeln einbeziehen (Stufenplan) und situationsgerecht reagieren
- Blick nach vorne richten und kleine, konkrete Schritte abmachen (Teilziele, Fristen, Maßnahmen)

### Persönliche Notizen: