

## Checkliste zur Gesprächsführung

- Will ich mich auf ein Gespräch einlassen? Welche Unterstützung brauche ich möglicherweise, damit ich mich sattelfest fühle?
- Was sind meine Motive und 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: „Ich schätze 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 dabei unterstützen?“
- Eigene Bedürfnisse mitteilen: „Es ist mir wichtig, dass ...“
- Eigene Grenzen aufzeigen: „Ich bin dafür nicht ausgebildet, aber ...“
- Sich auf vereinbarte betriebliche Regeln beziehen (Stufenplan) und dementsprechend handeln
- Blick nach vorne richten und konkrete Schritte vereinbaren (Teilziele, Fristen, Maßnahmen)

### **Persönliche Notizen:**