

Das Gespräch unter Kolleg/innen
Arbeitsblatt zur Gesprächsvorbereitung

Gesprächseinstieg

Haltung und Ziele: Einen passenden, ruhigen Moment wählen. Einen positiven Einstieg ins Gespräch finden.

Formulierungsvorschläge:

„Hast du einen Moment Zeit? Ich würde gerne etwas besprechen. Wir sind gute Kollegen, kennen uns schon lange. Ich will dir nicht zu nahe treten, aber ich mach mir in letzter Zeit Sorgen.“

„Ich schätze dich als Kollegen/als Kollegin und als Menschen. Deshalb ist es mir auch wichtig, dir gegenüber ehrlich zu sein. Ich möchte dir ein paar Dinge sagen, die mir in der letzten Zeit aufgefallen sind. Ich erlebe dich als sehr verändert und mache mir Sorgen um dich...“

„Mir fällt auf, dass in letzter Zeit in unserer Abteilung häufig über dich geredet wird – darüber, dass du angeblich Probleme hast. Ich möchte nicht über dich, sondern mit dir sprechen. Ich habe auch bemerkt, dass du dich verändert hast...“

Meine Formulierungen:

Ich mache mir Sorgen um dich. Mir ist aufgefallen, dass...

Haltung und Ziele: Beobachtungen und konkrete Erlebnisse mitteilen. Von der eigenen Betroffenheit sprechen. Sorge ausdrücken. Nicht werten, interpretieren oder drohen.

Formulierungsvorschläge:

„Ich habe immer gerne mit dir zusammengearbeitet. In den letzten Monaten, ist das für mich aber schwieriger geworden. Ich erlebe dich als... Ich fange an, dich am Morgen zu beobachten, um festzustellen, wie du heute drauf bist. Ich übernehme auch öfter mal Aufgaben von dir... Ich möchte aber in Zukunft nicht mehr für dich einspringen müssen.“

„Es ist für mich nicht leicht, es anzusprechen, aber mir sind in letzter Zeit einige Dinge an dir aufgefallen: Du kommst oft zu spät, bist viel gereizter als früher und passieren dir zunehmend Fehler (Beispiele!). So kenne ich dich nicht. Ich frage mich, was los ist und mache mir ehrlich gesagt Sorgen um dich.“

„Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit mehr Fehler machst und du länger brauchst für deine Aufgaben (Beispiele!). Wenn wir gemeinsam an etwas arbeiten, bringt das auch mich unter Druck. Ich habe versucht, das auszugleichen, damit du keine Probleme bekommst. Unter diesen Bedingungen kann ich aber nicht gut arbeiten und ich glaube, es ist auch keine gute Idee, dich so zu schützen.“

„Eine Sache möchte ich noch ansprechen: Ich habe in letzter Zeit öfter wahrgenommen, dass du nach Alkohol riechst. Ich weiß nicht, ob du am Abend viel trinkst oder vielleicht sogar hier in der Arbeit. Auf jeden Fall fällt es mir auf und ich möchte nicht, dass du deswegen im Job Probleme bekommst. Darum ist es mir wichtig, dir das zu sagen.“

Meine Formulierungen:

Zeit für eine Reaktion lassen. Zuhören. Interesse zeigen.

Haltung und Ziele: Das Gegenüber zu Wort kommen lassen. Wirklich zuhören, wie der/die Andere die Situation wahrnimmt. Interesse zeigen.

Formulierungsvorschläge:

„Was sagst du dazu? Wie kommt das bei dir an? Erlebst du es ähnlich wie ich?
Ich verstehe, dass es für dich unangenehm ist, darauf angesprochen zu werden. Kannst du trotzdem nachvollziehen, was ich meine?“

Meine Formulierungen:**Hilfe anbieten & eigene Grenzen wahren**

Haltung und Ziele: Unterstützung anbieten und externe Stellen vermitteln, sich aber nicht zu sehr von den Problemen des/r Gesprächspartners/in vereinnahmen lassen. Die Verantwortung bleibt bei der betroffenen Person.

Formulierungsvorschläge:

„Ich könnte mir vorstellen, dass es hilft, eine Beratungsstelle aufzusuchen oder mit dem Hausarzt zu reden. Je nachdem, was für dich passt.“

„Ich bin kein Experte, aber es gibt dafür Beratungsstellen. Ich habe mal ein wenig recherchiert – hier ist die Telefonnummer. Die sind Profis, es ist anonym, vielleicht probierst du es einfach mal. Ich bin mir sicher, die können dir weiterhelfen.“

„Wenn du wieder mal reden willst, bin ich gerne für dich da.“

Meine Formulierungen:**Abschluss**

Haltung und Ziele: Das Gespräch gut beenden, auch wenn die Einschätzungen weit auseinanderliegen und keine Lösung gefunden wurde. Das Gegenüber bestärken, das Thema ernst zu nehmen und aktiv zu werden.

Formulierungsvorschläge:

„Schön, dass wir mal reden konnten. Ich verstehe gut, dass das alles nicht so einfach ist für dich. Ich hoffe, du kannst einiges für dich klären und es geht dir bald besser. Bitte bleib dran und organisiere dir Unterstützung!“

„Ich wünsche dir einfach, dass es dir besser geht. Und ich bin sicher, du bekommst das wieder gut hin.“

„Entschuldige, dass ich dich mit meinen Rückmeldungen vielleicht ein wenig vor den Kopf gestoßen habe. Verstehe es so, dass du mir wichtig bist! Bitte denk nochmal in Ruhe darüber nach.“

Meine Formulierungen:

Gesprächsleitfaden & Dokumentation

Datum:

Gesprächsteilnehmer*innen:

Gesprächseinstieg

Meine Wahrnehmungen, die ich mitteilen möchte

Reaktion Gesprächspartner*in

Hilfe anbieten

Abschluss

Notizen nach dem Gespräch

Wie sind wir verblieben? Muss ich jemanden beiziehen? Wo bekomme ich Unterstützung?