

ÜBER DIE EIGENEN HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN NACHDENKEN

Fragen, die die eigene Selbstwirksamkeit erhöhen können

ERWARTUNGSMANAGEMENT:

- Welche Erwartungen haben **Sie** an den/die andere/n?
- Wie realistisch sind diese? (Umgang mit **Restriktionen**)
- Welche Erwartungen haben **die anderen** wahrscheinlich an Sie?
- Was befürchten Sie, wenn Sie diese erfüllen würden?
- Unter welcher Bedingung wäre es Ihnen möglich?

VERHANDLUNGSBEREITSCHAFT:

- Sind Sie bereit, Ihre Position zu überdenken?
- Berücksichtigen Sie auch die Bedürfnisse der/des anderen?
- Wollen Sie, dass die andere Partei so denkt wie Sie?

VERSÖHNLICHES:

- Wann war es mal richtig gut? Sehen Sie das noch?
- Wo haben Sie jetzt noch Übereinstimmungen?

SELBSTWIRKSAMKEIT:

VERBESSERUNG/VERSCHLIMMERUNG

- **Ihr Beitrag zur Verbesserung:**
 - » Was haben Sie bisher getan/unterlassen, damit es besser wird?
 - » Was hat gut funktioniert?
 - » Was könnten Sie zukünftig tun/unterlassen?
- **Ihr Beitrag zur Verschlimmerung:**
 - » Wie könnten Sie es schlimmer machen?
 - » Was haben Sie getan, dass es nicht schlimmer wurde?
 - » Was könnten Sie tun, damit es in Zukunft nicht schlimmer wird/eskaliert?

MIT GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN/ ERSTE SCHRITTE:

- Was könnten Sie tun/unterlassen?
- Angenommen, der andere macht den ersten Schritt. Was wären Sie bereit, daraufhin zu tun?