



Arbeitsblatt: Zwischenmenschliche Fertigkeiten 6 A

Orientierung festlegen

In jeder zwischenmenschlichen Situation, in der Sie etwas erreichen wollen, kommen drei verschiedene Bedürfnisse zum Tragen:

1. der Wunsch, ein Ziel zu erreichen,
2. der Wunsch, eine gute Beziehung zum Gegenüber zu haben,
3. der Wunsch, sich selber dabei wohl zu fühlen.

Gehen Sie davon aus, dass es leider kaum Situationen gibt, in welchen Sie alle drei Bedürfnisse vollständig befriedigen können. Sonst müssten Sie ja nicht verhandeln oder um etwas kämpfen. Sie müssen festlegen, welches Bedürfnis Ihnen in der jeweiligen Situation am wichtigsten ist. Das heißt, Sie müssen Prioritäten setzen. Das fällt natürlich schwer, denn am liebsten möchte man, gerade in wichtigen zwischenmenschlichen Situationen, alle Bedürfnisse befriedigen und keine Abstriche machen. Dennoch ist es hilfreich, die Realität zu akzeptieren.

Dieses Arbeitsblatt kann Ihnen helfen, komplizierte Situationen besser zu planen: Legen Sie für jedes Bedürfnis dessen Bedeutung in Punkten fest (0–100 Punkte). Allerdings stehen Ihnen für alle drei Bedürfnisse nur insgesamt 100 Punkte zur Verfügung. Sie müssen also Abstriche machen und Kompromisse eingehen. Das ist ärgerlich, aber auf die lange Sicht erfolgreicher, als trotzig mit dem Kopf durch die Wand zu gehen.

Beschreiben Sie die Situation:

Was ist Ihr Ziel? Welche Ergebnisse oder Veränderungen erhoffen Sie sich von dem Gespräch?

Bedeutung in Punkten: (0–100) _____

Wie wichtig ist Ihnen die Beziehung? Wie soll die andere Person Ihnen gegenüber empfinden, wenn die Begegnung vorüber ist?

Bedeutung in Punkten: (0–100) _____