

# Reformulierungsbitten - Liste

## **Intention:**

Ein Gespräch zu verlangsamen und die Verbindung und das Verständnis in einem Dialog zwischen den Parteien zu gewährleisten. Reformulierungsbitten sollen sicherstellen, dass die Botschaft, die ich sende, so ankommt, wie ich sie beabsichtige. Oder dass die Botschaft, die ich höre, diejenige ist, die die andere Person beabsichtigt hat. Reformulierungsbitten helfen uns, eine Verbindung auf der Ebene der Bedürfnisse des anderen herzustellen und sich darauf zuzubewegen. Ich kann eine Reformulierungsbitte sowohl als Sprecher:in als auch als Zuhörer:in stellen.

## **Klassische GFK**

### **Als Sprecher:in**

- "Kannst du mir noch einmal sagen, was du mich sagen gehört hast?"

### **Als Zuhörer:in**

- "Kann ich dir wiederholen, was ich dich habe sagen hören?"

## **Alltags-GFK**

### **Als Sprecher:in**

- Kannst du mir sagen, was du gehört hast, was für mich wichtig ist?
- Kannst du mir sagen, was du gehört hast, was meine Bedürfnisse sind?
- Kannst du in deinen Worten zusammenfassen, was du von mir verstanden hast?
- Kannst du mir sagen, was du verstehst, was ich zu sagen versuche? Ich will klären, ob es mir gelungen ist, genau das auszudrücken, was in mir lebt...
- Ich bin mir nicht sicher, ob ich es geschafft habe, mich klar auszudrücken... Kannst du mir sagen, was du verstehst, was ich bis jetzt zu sagen versuche?
- Kannst du mir sagen, was du dir unter der Erfahrung vorstellst, die ich dir (unbeholfen) zu vermitteln versuche?

### **Als Zuhörer:in**

(Kann auch als Unterbrechung dienen, wenn die Zeit knapp ist.)

- Entschuldige, kann ich kurz überprüfen, ob ich dich richtig verstanden habe?
- Kann ich überprüfen, ob ich dich bis jetzt gut verstanden habe?
- Ist es für dich in Ordnung, wenn ich dir einfach sage, was ich bisher verstanden habe? Und bitte korrigiere mich, wenn es anders ist. Ok?
- Was ich verstehe, ist....(Reformulierung)... Ist es das, was du sagen wolltest?

Beende den Satz mit einer Verbindungsbitte am Ende der Reformulierung:

- Habe ich dich gut verstanden?
- Habe ich dich richtig verstanden?

- Ist es das?
- Ist das richtig?
- Ist es das, was du mir sagen wolltest?
- Ist es das, was du meinst?

Vom Zuhören zum Selbstaussdruck übergehen:

- Gibt es noch etwas, das du ausdrücken willst oder mit dem du gehört werden willst, bevor wir zu mir kommen?
- Bist du offen, mich zu hören?
- Ich würde gerne mit dir teilen, was in mir hochkommt. Ist es in Ordnung, wenn wir zu mir übergehen?