

Verbindungsbitten - Liste

Intention:

Raum für das Gegenüber schaffen, um sich mitzuteilen und in einen vollständigen Dialog einzutreten - Verbindungsbitten halten den Dialog zusammen. Sie schaffen eine ∞ Bewegung im Dialog (der sich zwischen deinem und meinem Teilen bewegt) - um die Bedürfnisse aller zu hören (und sich um sie zu kümmern). Verbindungsbitten schaffen die Erfahrung von Inklusion.

Für den natürlichen Fluss eines Gesprächs, ist es wichtig, dass die Verbindungsbitten von der Wortwahl und vom Timing her passen. Das Vorhandensein eines breiten Repertoires hilft als Schmiermittel für ein fließendes Gespräch.

Wechsel vom Ausdruck zum Zuhören

- Wie fühlst du dich, wenn du mich das sagen hörst?
- Wie ist das für dich zu hören?
- Was sind deine Gedanken zu dem, was ich gerade gesagt habe?
- Hast du irgendeine Reaktion, die du teilen willst, auf das?
- Hörst du das, was ich sage, als fordernd?
- Hörst du etwas anklagendes indem was ich sage?
- Stimmt du zu?
- Wie gehts dir damit?
- Hast du eine Idee, was wir damit machen können, die für beide von uns passen würde?
- Kannst du irgendeine Reaktion mit mir teilen, die in dir aufkommt, wenn du mir zuhörst?
- Würde es dich stören?
- Ist es so?
- Wäre es okay für dich?
- Würdest du?
- Funktioniert das für dich?
- Passt das so für dich?
- Was denkst du dazu?
- Gibt es etwas, das du ergänzen willst?
- Ich wundere mich, was du darüber denkst?
- Kannst du dir das vorstellen?
- Hast du Einwände? Ist es dir unangenehm?
- Wie tönt das für dich?
- Wie kommt das bei dir an?
- Was kommt bei dir auf, wenn du mir zuhörst?
- Welche Bedürfnisse wäre nicht erfüllt, wenn du JA sagen würdest zu meinem Vorschlag?
- Kannst du mir sagen, was dich davon abhält JA zu sagen zu meinem Vorschlag?
- Bleibt dein Herz jetzt gerade offen mir gegenüber oder wird es eng?
- Gibt es irgendetwas auf der Welt, das ich für dein Wohlbefinden machen könnte?

- Kannst du mir 3 meiner Handlungen nennen, die du wertgeschätzt hast heute?
 - Kannst du mir deine Gedanken erzählen zu meinem Artikel. Insbesondere ob du engagiert und motiviert warst weiterzulesen nach der ersten halben Seite?
 - Kannst du mir eine Sache sagen, die ich heute gemacht habe, die du dir anders wünschst?
 - Kannst du mir sagen, was ich hätte tun können, das dir besser gepasst hätte?
- ❖ Jede empathische Vermutung ist eine Verbindungsbitte: Bist du Traurig? Brauchst du Geborgenheit? Wünschst du dir, dass ich neben dich sitze und dich umarme?

Wechsel vom Zuhören zum Ausdruck

- Bist du offen zu hören, wie es war für mich dir zuzuhören?
- Möchtest du gerne hören, wie es war für mich?
- Magst du wissen, ob ich irritiert war?
- Bist du neugierig, ob ich gehen will oder nicht? Willst du es wissen?
- Kann ich dir mehr darüber erzählen?
- Bist du offen, eine Idee zu hören?
- Bist du fertig/rund mit was du teilen wolltest?