



**GASTRONOMIE COACH
ANDREAS MÖBIUS**

Kontakt: +49 (0)157-34395810

Hitzige Diskussion



Hitzige Diskussion? Mit diesem Satz beruhigen Sie die Lage

Wenn ein Gespräch zu eskalieren droht, kommt es auf die richtige Wortwahl an. Ein bestimmter Satz kann laut eines Experten die Situation entschärfen.

Neue Aufgabenverteilungen, Unstimmigkeiten über die anstehende Präsentation oder schlicht und einfach gegensätzliche Meinungen: Auch im Job kann es zu hitzigen Diskussionen mit Kolleginnen oder Kollegen kommen. Schaukeln sich

diese hoch, gibt ein Wort das andere. Man wird womöglich wütend oder lässt sich gar zu Aussagen hinreißen, die man später bereut.

Um das zu vermeiden, rät André Niedostadek, Professor für Wirtschafts-, Arbeits- und Sozialrecht an der Hochschule Harz, sich zu bremsen - und in hitzigen Diskussionen auf bewusste Gesprächspausen zu setzen. Sagen könne man etwa: "Lassen Sie mich das einmal kurz ordnen." Anschließend legt man eine bewusste Pause ein - und fragt nach, ob man das Gegenüber richtig verstanden habe.

Wird man selbst mit einer verbalen Entgleisung konfrontiert, kann auch ein "Stopp!", auf das eine bewusste Pause folgt, wirkungsvoll sein.

Offene Fragen stellen und zuhören

Ebenfalls sinnvoll, um schwierige Gespräche nicht weiter aufzuheizen und die Situation zu klären: offene Fragen stellen. Fragen könne man etwa: "Wie meinen Sie das? Was meinen Sie damit genau?" Sogenannte "Warum-Fragen" seien hingegen heikel, so Niedostadek: "Sie können zwar sehr sinnvoll sein, um Hintergründe herauszufinden." Oftmals wirkten "Warum-Fragen" aber auch bedrängend: "Sie zwingen die andere Seite, sich zu rechtfertigen."

Klingt einfach, kann aber ebenfalls Druck aus angespannten Situationen nehmen und für mehr gegenseitiges Verständnis sorgen: Dem Gesprächspartner aktiv zuhören. "Beim aktiven Zuhören wird das, was die andere Seite gesagt hat, nicht nur passiv aufgenommen, sondern mit eigenen Worten wiedergegeben", erklärt der Experte für Verhandlungsführung und Konfliktlösung. So werden auch unausgesprochene, aber mitschwingende Zwischentöne angesprochen. Sagen könne man beispielsweise: "Für mich klingt das so, als hätte dich gerade dieses Wort besonders getriggert, stimmt das?"

Quelle: dpa/tar web.de

Gastronomiecoach.Andreas-Möbius.de, Trainer Andreas Möbius

<https://gastronomiecoach.andreas-moebius.de/>

Postanschrift: Bajuwarenstr. 5, 84543 Winhöring

Kontakt: Telefon: 0157-34395810, E-Mail: gastronomiecoach@andreas-moebius.de

Vertreten durch: Geschäftsführer Andreas Möbius

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE106/252/10246