



# WELCHE DISKUSSIONSREGELN GIBT ES?

## 1. Es redet immer nur einer

Sonst verlieren ganz schnell alle den Überblick und es wird durcheinander. Wer was meinte oder wollte - keiner weiß es mehr und es kommen Missverständnisse auf.

## 2. Andere ausreden lassen

Derjenige, der redet, ärgert sich sehr, wenn er nicht sagen darf, was er sagen möchte. Das macht wütend und führt sehr schnell zu Beleidigungen. Außerdem kannst du erst richtig antworten, wenn du alles gehört hast, was dein Diskussionspartner zu sagen hatte.

## 3. Aktiv zuhören

Das bedeutet, dass du mitdenkst und nachfragst, wenn du nicht verstehst, was der andere meint.

## 4. Sachlich bleiben

Auch wenn die Meinungen sehr gegensätzlich sind und du dich noch so ärgerst, dass dein Diskussionspartner anderer Meinung ist: Bleibe ruhig! Rede weiterhin nur über das Diskussionsthema und lass außen vor, dass dir möglicherweise nicht nur die Meinung des anderen, sondern auch seine Frisur nicht gefällt.

## 5. Keine Beleidigungen

Ganz klar - außer Ärger und Streit bringen die nichts. Vielleicht bist du kurz deine Wut los, aber die Diskussion ist vorbei. Kommt es trotzdem zu Beleidigungen, entschuldigt euch und kehrt zum Thema zurück.

## 6. Sich auf den Vorredner beziehen

Es kann am Ende nur ein Ergebnis geben, wenn ihr wirklich miteinander redet. Das bedeutet: Du musst auf das eingehen, was andere sagen. Eine Diskussion ist keine Gelegenheit um nur darzustellen, wie toll man selbst ist.

## 7. Keine Zwischenrufe

Das stört den, der gerade spricht. Vielleicht vergisst der Redner, was er sagen wollte, wird ärgerlich, das Gespräch kommt ins Stocken oder es führt gar zu Beleidigungen! Hast du etwas nicht verstanden, lass den anderen seinen Satz fertig sagen. Mach ihn dann darauf aufmerksam, dass du es nicht verstanden hast.

## 8. Beim Thema bleiben

Es ist verlockend: Vielleicht fällt dir ja ein Thema ein, bei dem alles so ähnlich ist, wie bei dem, das ihr gerade diskutiert. Bleib trotzdem beim eigentlichen Thema, sonst entsteht außer großer Verwirrung gar nichts!

## 9. Ich-Botschaften statt Du-Botschaften

Bei einer Ich-Botschaft sprichst du für dich, über das, was du denkst und fühlst. Zum einen kannst du immer nur für dich sprechen, denn: Woher willst du wissen, was andere genau denken und fühlen? Zum anderen ist eine Ich-Botschaft ein guter Trick: Wenn du von dir sprichst, fühlen andere sich nicht angegriffen oder kritisiert. Euer Gespräch verläuft dann viel ruhiger.