

IMAGO DIALOG

1 Wunsch für ein Gespräch
 "Ich möchte reden.
 Wäre jetzt ein günstiger Zeitpunkt?"

2 Wertschätzung
 "Ich verstehe..."
 "Ich möchte in Verbindung bleiben..."

Pause
 Warten bis Partner spiegelt.

Einzeilige Benennung des Themas
 Warten auf Spiegelung und Zeichen zum fortfahren.

- Start mit freundlichen Worten. Beginne mit einzelnen Sätzen. Warte auf Empfänger bevor du weiter fährst.

3 SENDEN

Pause
 So dass Empfänger spiegeln kann.

Gelten lassen / Korrigieren
 Spiegeln bei Bedarf.

Sag mehr dazu

4 (fakultativ)
 Sie oder Partner macht (verlangt)
ZUSAMMENFASSUNG

- Wenn genug gesagt wurde, möchte der Empfänger vielleicht eine Zusammenfassung offerieren.
- Falls nicht vorhanden, kannst du um eine Zusammenfassung **BITTEN**:
 "Könntest du zusammenfassen was du gerade gehört hast?"

5 Erbeten (oder verlange)
BESTÄTIGUNG / KLÄRUNG

- Hier bestätigt der Empfänger was ihm klar ist, und was nicht.
- Nötigenfalls beim Empfänger behutsam **NACHFRAGEN**:
 "Macht dies Sinn für dich?"

6 EMPATHIE

1. Mitteilung des Empfängers über deine möglichen Empfindungen.
2. Falls dein Partner keine Empathie zeigt, vorsichtig **FRAGEN**: "Verstehst du wie ich empfinde?"

7 **ENDE. Switch.**
 "Danke. Möchtest du tauschen?"

NEGATIVES GEFÜHL PROMPTER

frustriert	traurig	einsam	überwältigt	verraten
irritiert	besorgt	allein	ungehört	betrogen
wütend	hilflos	verlassen	abgewertet	geniert
verletzt	hoffnungslos	kontrolliert	unsichtbar	schuldig
kritisiert	unsicher	unter Druck	ungeliebt	gedemütigt
angegriffen	bange	erstickt	konfus	beschämt
deprimiert	abgelehnt	in der Falle	manipuliert	rasend