



## Dreimal Anklopfen

### Der achtsame Weg in ein Konfliktlösungsgespräch

Eine konkrete Bitte zu stellen ist oft die größte Herausforderung, wenn man die GfK in die Praxis umsetzen möchte. Den meisten von uns gelingt dies am ehesten im Nachhinein, wenn man sich in sich selbst und in den anderen eingefühlt hat und sich überlegt hat, worum man eigentlich bitten möchte. **Im Grunde ist die Bitte sogar das Wichtigste von dem, was man dem anderen mitteilt**, denn ohne eine Bitte wird eine Aussage über Gefühle und Bedürfnisse sehr leicht als Vorwurf oder Forderung verstanden.

Da es in jedem Konflikt zunächst um die beiden Bedürfnisse „Verstanden werden“ und Verstehen“ geht, bezieht sich eine Bitte zur Konfliktklärung in erster Linie auf die sogenannte Beziehungsebene. Wenn beide Seiten sich dann gegenseitig verstehen, ist es ganz leicht, für die anderen Bedürfnisse Bitten zu finden und auszusprechen (sogenannte Handlungsebene).

„Dreimal Anklopfen“ ist eine Möglichkeit, in ein Gespräch achtsam hineinzugehen und es möglichst effektiv werden zu lassen. Dabei behält man die Freiheit des anderen im Blick und gibt ihm/ ihr Gelegenheit, sich auf das Anliegen einzustellen.

#### Es besteht aus drei Einzelbitten:

1. „Ich möchte mit dir sprechen – bist du dazu bereit? Und wann passt es dir?“
2. „Ich möchte mit dir über ... (Beobachtung oder Thema) sprechen, weil ich möchte, dass wir eine Lösung finden, die für uns beide passt – bist du damit einverstanden?“
3. „Ich möchte verstehen, wie es dir in der Situation gegangen ist, was dir wichtig war und was du gerne hättest, und ich möchte dir gerne erzählen, wie es mir dabei gegangen ist, was mir wichtig war, und was ich mir dazu wünsche – bist du damit einverstanden?“

Wenn der andere „Nein“ sagt, kann man fragen „was brauchst du, um dich darauf einlassen zu können?“...