Diskussion: Die Zehn An-Gebote

1. **Ausreden lassen**: Nur wer alles gehört hat, kann eine gute Antwort geben. Unterbrechungen fördern Wut. Wer seinen Gesprächspartner ausreden lässt, zeigt zudem Respekt - die Basis für eine gute Diskussion.
2. **Kritik** ist immer **sachlich**. Falsche Aussagen, Pauschalisierungen, polemische Aussagen und Widersprüche dürfen beim Gegenüber angesprochen werden - jedoch nie in einer Kritik an der Person enden.
3. Umgekehrt gilt: den eigenen **Standpunkt** unbedingt **begründen**! Persönliche Meinung ist wichtig, aber zu viel davon schadet dem Gespräch eher. Es ist daher unerlässlich, Meinungen auch mit Fakten zu untermauern.
4. **Aktiv zuhören** und **nachfragen**: Interessieren Sie sich für das, was der Gesprächspartner sagt, statt sich auf die eigenen Argumente zu konzentrieren. Fragen Sie wenn nötig nach, um Missverständnissen vorzubeugen.
5. **Bleiben Sie beim Thema**. Es wird vor allem dann gerne gewechselt, wenn es für einen der Diskutierenden eng wird. Angefangene Punkte sollten auch beendet werden. Auch hier gilt: offen ansprechen, wenn es zu schnell geht.
6. Eine **Zeitbegrenzung** und eine **Rednerliste** können den Ablauf der Diskussion verbessern.
7. Klären Sie, in welchen Punkten Sie sich **einig** sind und wo Sie **Gemeinsamkeiten** haben. Sie verbessern dadurch das Diskussionsklima und konzentrieren Ihr Gespräch auf das Wesentliche.
8. **Ruhig bleiben** und zur Not **deeskalieren**. Falls die Emotionen hochkochen, kann Humor ein gutes Mittel sein. Eine andere Lösung ist, darauf hinzuweisen dass ein bestimmter Punkt sehr emotional und daher gesondert darauf einzugehen ist.
9. Achten Sie darauf, **offene Fragen** zu stellen. Ja-Nein-Fragen verkürzen einen Sachverhalt in der Regel. Zudem kann es sein, dass Sie Ihrem Gesprächspartner bereits eine Antwort vorgeben.
10. Diskutieren Sie **auf Augenhöhe** - besonders, wenn Sie überlegen sind. Verzichten Sie auf Belehrungen und moralische Aussagen. Das eigene Ego zu stärken ist nicht Ziel des Gesprächs.