

## Partner/innen-Übung zum „Kontrollierten Dialog“

### Lernziel:

Sie hören aufmerksam zu, wiederholen das Gesagte mit eigenen Worten (paraphrasieren es) und warten, bis das von Ihnen Wiederholte von Ihrem/r Gesprächspartner/-in bestätigt bzw. korrigiert wurde. Erst nachdem Ihr/e Gesprächspartner/in mit Ihrer Paraphrasierung einverstanden ist, formulieren Sie Ihren eigenen Standpunkt.

### Partnerübung mit Beobachterrolle:

Zwei Personen üben den Kontrollierten Dialog, ein/e Teilnehmende/r beobachtet den Ablauf und notiert sich Besonderheiten.

Nach je 10 Minuten wechselt einer der Sprechenden in die Beobachterrolle, so dass jede/r Teilnehmende/r einmal beobachtet hat.

Alternativ zu einer dritten Person können Sie die Übungen auch mit einer Videokamera aufnehmen und danach gemeinsam anschauen.

### Fragen für die Auswertung

#### Allgemeine Reflexionsaspekte:

- ↗ Wie haben Sie es persönlich erlebt, mithilfe des Kontrollierten Dialogs zu diskutieren?
- ↗ Was ist Ihnen leicht gefallen? Was ist Ihnen schwergefallen?
- ↗ Wie hat sich der Kontrollierte Dialog auf den Ablauf und das Ergebnis der Diskussion ausgewirkt?
- ↗ Welche möglichen Nachteile können durch den Kontrollierten Dialog für das Gespräch entstehen?
- ↗ In welcher Form und in welcher Häufigkeit können Sie den Kontrollierten Dialog in Ihren Diskussionen anwenden, um Ihr Gegenüber nicht nur in seinem Sinne richtig zu verstehen, sondern ihm zugleich zu beweisen, dass Sie ihn richtig verstanden haben?

#### Reflexion der eigenen Anwendung des Kontrollierten Dialogs:

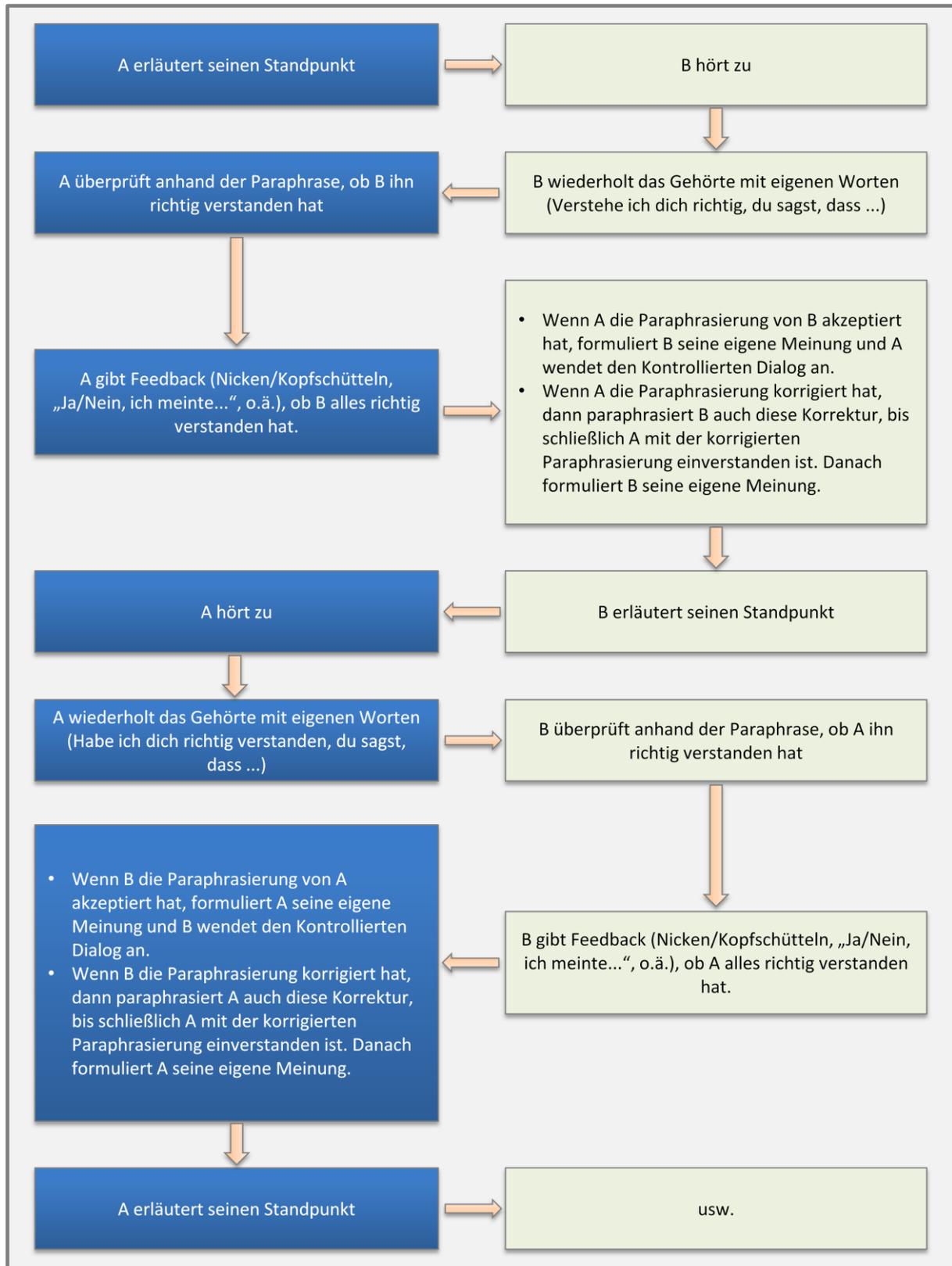
- ↗ Wie leicht oder schwer fiel es Ihnen, Ihrem Gesprächspartner zuzuhören?
- ↗ Was haben Sie an sich und Ihren Denkprozessen beobachtet?
- ↗ Was hat Ihnen geholfen, damit Sie Ihrem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit schenken konnten?
- ↗ Inwieweit unterschied sich Ihr Verhalten als Zuhörer/in in der Übung von Ihrem sonstigen Zuhörer-Verhalten in Diskussionen?

#### Reflexion der Anwendung des Kontrollierten Dialogs durch Ihren Übungspartner:

- ↗ Wie hat das Verhalten Ihres Gegenübers auf Sie in der Diskussion gewirkt?
- ↗ Inwieweit haben Sie sich verstanden gefühlt?
- ↗ Was hat Ihnen an den Paraphrasierungen gefallen, was hat Sie gestört?

## Übungsschema zum Kontrollierten Dialog

Überlegen Sie gemeinsam ein Thema, bei dem Sie unterschiedlicher Meinung sind (z.B. Rauchen oder Nichtrauchen im gemeinsamen Wohnzimmer) und das Sie kontrovers diskutieren können.



## Hinweise zur Übung und zu den Anwendungsmöglichkeiten

Bitte achten Sie darauf, dass Sie die **Paraphrasierung trotz des fragenden Tonfalls nicht mit einer klassischen Frage verwechseln** (nicht mit Fragewort oder Verb/Hilfsverb beginnen sondern die Hauptsatz- oder Nebensatzstruktur beibehalten)!

Das andauernde wechselseitige Paraphrasieren wirkt ausgesprochen künstlich. Dies liegt insbesondere an der unnatürlichen Häufung des Kontrollierten Dialogs. In der Praxis, wenn er sinnvoll dann und wann eingesetzt wird, wirkt er hingegen völlig unauffällig – und entfaltet dabei seine volle Wirkung.

**Hier einige "klassische" Situationen, in denen der Kontrollierte Dialog sehr hilfreich ist** – Sie können sich konkret vornehmen, in solchen Situationen den Kontrollierten Dialog anzuwenden:

- ☑ **Verabredungen am Telefon:** Wir können überprüfen, ob beide die Verabredungsdaten auch identisch verstanden haben (Damit nicht die eine um zwei Uhr erscheint, der andere um drei Uhr).
- ☑ **Protokollierungen von Sitzungen:** Wir können überprüfen, ob man als Protokollant das Sitzungsergebnis richtig verstanden hat ("Sarah, verstehe ich dich richtig, du möchtest das neue Konzept die nächste Sitzung vorlegen?!")
- ☑ **Informationen des Gesprächspartners, die uns für das Gespräch von zentraler Wichtigkeit sind:** Indem wir diese zentralen Informationen einvernehmlich sichern, können wir danach leichter auf ihnen aufbauen oder das Gegenüber für seine bestätigte Aussage leichter verantwortlich machen.
- ☑ **Störgeräusche während Teamsitzungen oder Einzelgesprächen:** Sowie wir den Eindruck haben, dass die Schallwellen der Gesprächspartner durch Störgeräusche verzerrt werden, können wir undeutliche Aussagen akustisch verdeutlichen.
- ☑ **Starke eigene Aufregung:** Zu hoher Adrenalinspiegel verzerrt unsere Wahrnehmungs- und Zuhörfähigkeiten – durch das Ausatmen während des Paraphrasierens bauen wir Adrenalin ab und lassen vom Gesprächspartner überprüfen, ob wir ihn noch richtig verstanden haben. Zudem gewinnen wir Zeit, während der wir wieder ruhiger werden können, und wir verfallen nicht mehr so leicht in unfreie, reflexartige Gegenreaktionen hinsichtlich des Gehörten.
- ☑ **Starke Aufregung des Gegenübers:** Indem wir dem Gegenüber beweisen, dass wir ihn verstehen wollen und schließlich auch verstehen, wirken wir beruhigend auf ihn ein. Zudem hört das Gegenüber nochmals seine eigene Aussage und kann sich korrigieren oder entschuldigen, falls sie unsachlich oder verletzend war.
- ☑ **Inmitten eines emotionalisierten Konfliktgesprächs:** Durch den Kontrollierten Dialog entschleunigen wir die Geschwindigkeit des "Schlagabtauschs", zugleich wirken wir den inhaltlichen Chaotisierungstendenzen von Konfliktgesprächen entgegen.