

# AOC

## Gute Gesprächsführung

Die wichtigsten Regeln für eine gute Gesprächsführung lauten:

1. Verständlich sein: einfach, strukturiert, leicht redundant, gelegentlich 'stimulierend'.
2. (Offene) Fragen stellen.
3. Aufmerksam und aktiv zuhören.
4. Feedback geben und einholen: zeigen und fragen, ob und was ich verstanden habe.
5. Gefühle ansprechen.
6. Ich-Botschaften geben.
7. Perspektive wechseln: mental und emotional versuchen, andere Standpunkte einzunehmen.
8. Authentisch sein.
9. Anderen Personen eine Plattform anbieten. Sich selbst zurücknehmen.

