



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

## Übersicht: Tipps als sprechende & zuhörende Person

**Worauf kann man achten, um ein konstruktives Gespräch zu führen?**

Sprechen	Zuhören
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ich-Gebrauch</li><li>➤ Konkrete Situation ansprechen</li><li>➤ Konkretes Verhalten ansprechen</li><li>➤ Beim Thema bleiben</li><li>➤ Sich öffnen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aufnehmendes Zuhören</li><li>➤ Zusammenfassen</li><li>➤ Offene Fragen</li><li>➤ Lob für Gesprächsverhalten</li><li>➤ Rückmeldung des ausgelösten Gefühls</li></ul>

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend