

Empfehlungen zum psychoanalytisch inspirierten Dialog

- **verlangsamen**

verlangsamen ermöglicht Beobachtungen und Wahrnehmungen zu machen, die bei schnellerem Gesprächstempo verloren gehen. Verlangsamen können wir zB, indem wir uns entschließen, etwas mehr Zeit vergehen zu lassen zwischen zuhören und reagieren.

- **zuhören**

wenn wir verstehen wollen, bedarf es des Zuhörens ohne Vorbehalte. Dazu gehört auch, das Noch-Nicht-Verstehen auszuhalten und fürs erste den Wunsch nach rascher Erklärung, Zuordnung, Beurteilung zurückzustellen.

- **beobachten**

gemeint ist hier: in der Gesprächssituation sich selbst, seinen inneren Prozess neutral, - also nicht wertend, interessiert, wohlwollend wahrzunehmen und dabei zu erkennen, wenn wir wieder einmal dazu neigen, alte Wege vorgefertigter Gedanken, Erklärungen, Bewertungen zu gehen.

- **von Herzen sprechen**

hilfreich ist es, wenn wir nicht nur reden, um uns bemerkbar zu machen, sondern mitteilen, was uns bewegt, was uns wichtig ist, was uns nahe geht.

- **Offenheit**

Offenheit kann entstehen, wenn wir bereit sind, uns von gewohnten Überzeugungen zu lösen, wenn wir uns sicher genug fühlen, unsere Annahmen und (Vor-)Urteile offenzulegen und auch woher unsere Bewertungen stammen.

- **die Haltung eines Lernenden einnehmen**

dazu gehört, sich einzugestehen, dass wir nichts wirklich oder endgültig wissen.