

DEAR MAN Skript

Bereite eine klare, respektvolle Bitte vor einem schwierigen Gespräch vor

D

Beschreiben

Nenne die Fakten ohne Bewertung.

E

Ausdrücken

Teile mit, wie du dich fühlst oder was dir wichtig ist.

A

Durchsetzen

Frage klar oder sage klar nein.

R

Verstärken

Erkläre das positive Ergebnis.

M

Achtsam

Bleibe beim Thema und wiederhole deinen Punkt.

A

Selbstsicher wirken

Nutze ruhige Stimme und aufrechte Haltung.

N

Verhandeln

Biete Optionen an, ohne das Ziel aufzugeben.



GESPRÄCHSSKRIPT

Mein Einstiegssatz:

Meine klare Bitte oder Grenze:

Wenn sie ablehnen, sage ich:

