**Diskussionen**

Diskussionen begleiten uns ein Leben lang, wir diskutieren in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Familie, im Freundeskreis, in Vereinen und Gruppen. Daher ist es wichtig, dass Sie lernen, sich als Diskussionsteilnehmerin/-teilnehmer richtig zu verhalten.

**Sicheres Auftreten**

Ein überzeugendes Auftreten zeigt sich zunächst im Umgang mit der Sprache.   
Wenn Sie in Diskussionen überzeugend wirken wollen, sollten Sie Folgendes beachten.

**Merke:**

* Zeigen Sie eine positive Grundhaltung und verzichten Sie auf einschränkende Formulierungen: Sagen Sie *Ich mache es* statt *Ich werde es versuchen.*
* Signalisieren Sie Ihre Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen: Sagen Sie ich statt man.
* Schreiben Sie Erfolge nicht dem Zufall, sondern Ihrem Engagement zu: *Das ist mir gut gelungen.*
* Zeigen Sie in allen Situationen Sicherheit. Vermeiden Sie Wörter wie *irgendwie, hätte, wurde, wäre, müsste, eigentlich, ja … aber.*

**Diskussionsstrategien**

Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer einer Diskussion können zwischen zwei grundlegend verschiedenen Verhaltensweisen wählen:

* Sie können sich dafür entscheiden, im Rahmen eines möglichst „friedlichen“ Gesprächs zusammenzuarbeiten. Das Ziel der Diskussion ist dann eine für alle Beteiligten zufriedenstellende gemeinsame Lösung.
* Sie können aber auch eine „kämpferische“ Vorgangsweise wählen und mit allen Mitteln versuchen, ihre Meinung durchzusetzen.

In den meisten Fällen entscheiden sie sich für eine Mischform zwischen beiden Verhaltensweisen.

**Merke:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Friedliches Diskussionsverhalten** | **Kämpferisches Diskussionsverhalten** |
| **Ziele:** Übereinstimmung, gemeinsame Lösungen, Kompromisse, denen alle Beteiligten zustimmen | **Ziele:** Gewinn um jeden Preis,  Durchsetzen der eigenen Anliegen, Lösung, die die Stärkste/den Stärksten begünstigt |
| **Mittel:** Sachargumente, Höflichkeit, Respekt, Verständnis, Offenheit | **Mittel:** Angriffe, kämpferische Abwehr, Härte, Manipulation |

**Die Manipulation =** Beeinflussung

**Diskussionsregeln**

Ein gutes Diskussionsklima wirkt sich daher positiv auf die Arbeitszufriedenheit und die Leistungen aller Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter aus.

Das Einhalten von **Diskussionsregeln** trägt dazu bei, ein angenehmes Arbeitsklima zu schaffen.

* Bleiben Sie in Ihren Ausdrucken **fair** und **höflich**, auch wenn Sie andere kritisieren oder ihre Meinungen nicht teilen. Lassen Sie sie aussprechen, vermeiden Sie vernichtende Kritik und beleidigende oder abwertende Aussagen.
* Wenn Sie **Ihre Meinung** ausdrücken, dann stehen Sie dazu: Sagen Sie ich, nicht wir oder man.
* Stellen Sie **Fragen**. Dadurch erreichen Sie, dass Sie Ihre Diskussionspartnerinnen/-partner richtig verstehen. Lassen Sie die anderen wissen, warum Sie fragen.
* **Unterbrechen** Sie die Diskussion in höflicher Form, wenn Sie etwas nicht verstehen, eine kurze Pause brauchen oder sich überfordert fühlen.

**Sitzordnungen**

Eine für fast alle Arten von Diskussionen geeignete Sitzordnung ist die **Kreisform**. Sie ermöglicht den Blickkontakt zwischen allen Teilnehmerinnen/Teilnehmern.

Für eine Podiumsdiskussion eignet sich eine leichte **Halbkreisform**. Diskutierende und Publikum sitzen einander gegenüber.

Für sehr große Gruppen ist das **Bowl** geeignet. Die Diskussion findet zunächst im Mittelkreis statt. Nach ca.15 Minuten tauschen die Personen des Innenkreises mit den Personen aus dem Außenkreis ihre Plätze.

Für Diskussionen gegensätzlicher Standpunkte eignet sich besonders die **U-Form.**

**Merke**

**So laufen Diskussionen erfolgreich ab:**

* Zeitrahmen vereinbaren; Sitzordnung festlegen
* Vorstellungsrunde der Teilnehmerinnen/Teilnehmer
* Alle Teilnehmerinnen/Teilnehmer dürfen zu Wort kommen, alle dürfen ausreden.
* Es spricht immer nur eine Person, da sonst wichtige Inhalte verloren gehen.
* Alle Meinungen sind gleichwertig.
* Alle Teilnehmerinnen/Teilnehmerverhalten sich fair.
* Killerphrasen, d.h. Formulierungen, die die Vorschläge, Einwände vom Gegenüber „killen“, sollten vermieden werden.