

GIVE und FAST

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

In schwierigen Gesprächen geht es meist um drei Dinge gleichzeitig. **DEAR MAN** (gibt es schon in der Filebase) hilft, ein Ziel zu erreichen. **GIVE** und **FAST** ergänzen das: Sie helfen, die Beziehung zu schützen und dabei sich selbst treu zu bleiben.

Ziel

Was will ich erreichen?
→ DEAR MAN

Beziehung

Wie soll der andere sich danach
fühlen?
→ GIVE

Selbstachtung

Wie will ich mich danach fühlen?
→ FAST

GIVE – Die Beziehung pflegen

G

Gelassen und freundlich

Keine Angriffe, Drohungen oder Abwertungen.
Ein ruhiger Ton, auch wenn es schwerfällt.

I

Interessiert sein

Zuhören, nachfragen, den anderen ausreden
lassen. Blickkontakt halten.

V

Verständnis zeigen

Gefühle und Sicht des anderen anerkennen:
„Ich kann verstehen, dass ...“ (Validieren)

E

Entspannt bleiben

Eine lockere Art, ein wenig Humor, ein
Lächeln. Druck rausnehmen.

FAST – Mir selbst treu bleiben

F

Fair sein

Fair zu dem anderen, aber auch zu mir selbst.
Meine Bedürfnisse zählen genauso.

A

Keine überflüssigen Entschuldigungen

Nicht für eine Bitte, eine Meinung oder dafür,
dass es mich gibt, entschuldigen.

S

Zu meinen Werten stehen

Nicht die eigenen Werte aufgeben, nur um
gemocht zu werden oder Streit zu vermeiden.

T

Ehrlich sein

Nicht lügen, übertreiben oder mich hilfloser
darstellen, als ich bin.

Die Buchstaben stammen aus dem englischen Original (Gentle, Interested, Validate, Easy manner; Fair, Apologies, Stick to values, Truthful).

Welcher Punkt fällt mir am schwersten, und woran liegt das?

In welchem Gespräch will ich GIVE und FAST als Nächstes ausprobieren?

GIVE und FAST

Name: _____

Datum: _____

Ein Gespräch vorbereiten

Mit wem will ich sprechen, und worum geht es?

Was ist mir an dieser Beziehung wichtig?

So will ich es umsetzen

	Punkt	Was ich konkret sagen oder tun will
G	Gelassen und freundlich	
I	Interessiert sein	
V	Verständnis zeigen	
E	Entspannt bleiben	
F	Fair sein	
A	Keine überflüssigen Entschuldigungen	
S	Zu meinen Werten stehen	
T	Ehrlich sein	

Nach dem Gespräch: Was hat gut geklappt, was nehme ich mir fürs nächste Mal vor?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.