

Beispiel 1: Vorgesetzte*r fordert Mehrarbeit

In letzter Zeit hat sich der Druck auf dein Team erhöht, da wichtige Projekte in engen Fristen abgeschlossen werden müssen. Dein*e Vorgesetzte*r fordert in dieser stressigen Projektphase von dir und deinen Kolleg*innen Mehrarbeit in Form von Überstunden. Du bist motiviert, die Projekte erfolgreich abzuschließen und möchtest auch deine Teamkolleg*innen nicht "hängen lassen". Gleichzeitig zieht sich diese "Phase" der Mehrarbeit nun schon über ein halbes Jahr und du merkst, dass keine Zeit mehr für Erholung und dein Privatleben bleibt. Das soll so nicht weitergehen, daher suchst du das Gespräch.

Beispiel 2: Unklare Projektverantwortlichkeiten

Dein*e Vorgesetzte*r hat dir die Verantwortung für ein Teilprojekt übergeben, welches du eigenverantwortlich vorantreiben sollst. Gleichzeitig fragt sie/er aber sehr häufig nach, wie es läuft, gibt ungefragt Tipps und versichert sich auch bei anderen Stakeholdern des Teilprojektes, dass das Projekt gut läuft. Mit dieser kontrollierenden Art untergräbt sie/er deine Projektverantwortung und Kompetenz. In einem Gespräch möchtest du mit ihr/ihm deine Rolle und Verantwortlichkeit klären.

Beispiel 3: Kolleg*in kommentiert dein Aussehen

In deinem Team herrscht eine lockere Atmosphäre, in der die Mitarbeitenden oft miteinander scherzen. Während du im Teammeeting eine Präsentation hältst, bemerkt ein*e Kolleg*in: "Wow, du siehst heute aber anders aus. Ist das ein neuer Look, oder habe ich einfach nur nicht darauf geachtet?" Die Bemerkung ist unangebracht und hat nichts mit der Arbeit zu tun. Du fühlst dich unwohl und peinlich berührt und nach der Präsentation suchst du das Gespräch.

Beispiel 4: Unausgeglichener Redeanteil in der Freundschaft

In letzter Zeit fällt dir auf, dass die Gespräche mit deiner/deinem langjährigen Freund*in immer einseitiger werden. Dein*e Freund*in dominiert die Unterhaltungen und lässt kaum Raum für deine Meinung oder Erlebnisse. Bei einem gemeinsamen Treffen erzählst du von aktuellen Herausforderungen im Job, doch bevor du fertig bist, unterbricht dich dein*e Freund*in und fängt an, ausführlich von ihren/seinen eigenen Erlebnissen zu berichten. Das wiederholt sich regelmäßig, und du beginnst, dich in der Freundschaft vernachlässigt und unverstanden zu fühlen. Daher suchst du das Gespräch.

Beispiel 5: Verpflichtender Besuch einer Familienfeier

In deiner Schwiegerfamilie ist es Tradition, dass alle Familienmitglieder und "Anhänge" einmal im Jahr für ein Wochenende zusammenkommen. Der Termin für das kommende Jahrestreffen wurde ohne dein Wissen vereinbart und dein*e Partner*in informiert dich erst kurz davor, dass sie/er bereits euch beide angemeldet hat und erwartet, dass du teilnimmst. Auch die Schwiegereltern freuen sich schon darauf, dich wiederzusehen. Du fühlst dich überrumpelt vom Vorgehen deiner/deines Partnerin/Partners und hast zudem bereits andere Verpflichtungen für dieses Wochenende. Dies versuchst du nun deiner/deinem Partner*in mitzuteilen.

Beispiel 6: Beziehungskonflikte werden weitererzählt

Dein*e Partner*in und du seid zu einem geselligen Abend im Freundeskreis eingeladen. Es wird Wein getrunken und viel gelacht. Ihr kommt eher zufällig auf das Thema Haushaltsführung zu sprechen. Für dich sehr überraschend, erzählt dein*e Partner*in dazu als "Anekdote" Details aus eurem letzten Beziehungskonflikt, bei dem es auch um das Thema Haushalt und Absprachen ging. Sie/Er belächelt rückblickend deinen Standpunkt und dein "kindisches Verhalten", was in der Runde zum Gelächter führt. Du fühlst dich bloßgestellt und missverstanden. Das versuchst du nun auch deiner/deinem Partner*in zu vermitteln.