

Schwierige Gespräche führen

Mit diesem Arbeitsblatt können Sie sich auf ein Gespräch über Ihre gesundheitliche Beeinträchtigung vorbereiten.

Warum möchte ich das Gespräch führen?

Ausfüllhilfe

- Gibt es einen konkreten Anlass für das Gespräch?**

Hat sich z. B. Ihr Gesundheitszustand verschlechtert, möchten Sie längere Abwesenheiten erklären oder...?

- Was sind meine Ziele für das Gespräch?**

Möchten Sie z. B. eine Anpassung Ihrer Arbeitsbedingungen erreichen oder sich anderen gegenüber nicht mehr verstellen müssen oder ...?

Meine Antwort

Ich möchte das Gespräch führen, weil...

Mit wem möchte ich das Gespräch führen?

Ausfüllhilfe

- **Wem sollte ich es sagen, um meinen Zielen näher zu kommen?**
Kommt nur eine Person infrage oder gibt es verschiedene Personen?
- **Möchte ich es mehreren Personen gleichzeitig sagen oder besser jeder Person einzeln?**

Meine Antwort

Ich möchte das Gespräch führen mit...

Möchte ich sonst noch jemanden bei dem Gespräch dabeihaben?

Ausfüllhilfe

- **Gibt es (unabhängige) Personen, die mich in dem Gespräch unterstützen können?**
Zum Beispiel die Schwerbehindertenvertretung, der betriebsärztliche Dienst, der Betriebs- oder Personalrat, eine Kollegin oder ein Kollege, der Sozialdienst oder...?

Meine Antwort

Bei dem Gespräch sollte mich unterstützen...

Wann und wo möchte ich das Gespräch führen?

Ausfüllhilfe

- **Welcher Tag und welche Uhrzeit passen für mich und die andere Person gut? Wann haben wir beide genug Zeit, um nicht unter Zeitdruck zu geraten?**
Haben Sie z. B. vormittags mehr Energie als nachmittags, oder umgekehrt? Sind keine direkten Anschlusstermine geplant?
- **Welcher Ort ist aus meiner Sicht passend für das Gespräch?**
Ist Ihnen z. B. ein neutraler Ort lieber oder ein bekannter? Können Sie sicherstellen, nicht gestört zu werden? Fühlen Sie sich irgendwo besonders wohl?

Meine Antwort

Das Gespräch sollte stattfinden...

Was genau möchte ich bei dem Gespräch sagen?

Ausfüllhilfe

- **Was ist wichtig, damit die andere Person meine Situation versteht?**
Gibt es Probleme auf der Arbeit, die im Zusammenhang mit Ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigung stehen? Gibt es Dinge, die Sie nicht erzählen möchten?
- **Wie kann mich die andere Person unterstützen?**
Was wünschen Sie sich von ihr? Haben Sie Befürchtungen? Möchten Sie diese in das Gespräch einbringen?

Meine Antwort

Ich möchte in dem Gespräch sagen...

Fortsetzung auf nächster Seite...

Welche Fragen und Gefühle könnten bei meinem Gegenüber auftauchen?

Ausfüllhilfe

- **Wenn ich mich entscheide, meine Diagnose zu nennen: Wieviel Wissen ist normalerweise bei anderen darüber vorhanden?**
Hat die andere Person vielleicht falsche Vorstellungen von Ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigung? Wie können diese falschen Vorstellungen entkräftet werden?
- **Kommen vielleicht Fragen darüber auf, warum ich genau jetzt (und z. B. nicht früher) über meine gesundheitliche Beeinträchtigung spreche?**
Gibt es hierfür konkrete Gründe? Möchten und können Sie diese benennen?
- **Sind mit meiner gesundheitlichen Beeinträchtigung bestimmte Vorurteile verbunden?**
Möchten Sie diese selbst ansprechen? Wie können Sie darauf am besten reagieren?
- **Welche konkreten Fragen, Sorgen oder Unsicherheiten könnte die andere Person haben?**
Könnten z. B. Fragen zur Arbeitsfähigkeit, Ansteckungsgefahr, Kosten, Umgang mit Kunden und Kundinnen usw. auftreten? Wie können Sie darauf reagieren? Möchten Sie diese vielleicht selbst ansprechen?

Meine Antwort

Mein Gegenüber könnte sich fragen, denken oder fühlen...

Fortsetzung auf nächster Seite...

Fortsetzung: Mein Gegenüber könnte sich fragen, denken oder fühlen...

Brauche ich selbst noch weitere Informationen für das Gespräch?

Ausfüllhilfe

- **Möchte ich mich vor dem Gespräch beraten lassen? Wer bietet Beratungen an und wo kann ich eine Beratung finden?**

Eine Übersicht zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten finden Sie unter <https://sag-ichs.de/gut-zu-wissen/wie-geht-es-weiter/weiterfuehrende-informationen-beratung-und-unterstuetzung>

- **Weiβ ich über meine Rechte und Pflichten Bescheid? Möchte ich mich im Vorfeld hierzu beraten lassen?**

Eine Übersicht zu Ihren Rechten finden Sie auf <https://sag-ichs.de/gut-zu-wissen/ihre-rechte>

- **Weiβ ich über Unterstützungs- oder Förderleistungen und Ansprechpersonen Bescheid, die für meinen Vorgesetzten interessant sein könnten? Möchte ich mich im Vorfeld hierzu beraten lassen?**

Wenn Sie Möglichkeiten kennen, wie z. B. Arbeitsplatzanpassungen gefördert werden können oder welche Ansprechpersonen innerhalb und außerhalb Ihres Unternehmens für welche Fragen zuständig sind, kann das dabei helfen, mögliche Sorgen von Vorgesetzten zu entkräften.

Meine Antwort

Ich brauche noch folgende Informationen...