



MINI-ÜBUNG: MEDIATIVE HALTUNG IM ALLTAG

Eine Reflexionshilfe – mit kurzen Fragen zum Nachdenken

— ★ ★ ★ —

☐	Welche Situation hat mich heute besonders berührt – und welches Bedürfnis könnte dahinterstehen?
☐	Habe ich heute innegehalten, bevor ich reagiert habe?
☐	In welchem Moment habe ich bewusst nachgefragt, statt sofort zu antworten?
☐	Wann habe ich zuletzt wirklich neugierig auf die Sichtweise eines anderen Menschen reagiert?
☐	Habe ich jemandem heute signalisiert: „Ich möchte verstehen, was dir wichtig ist“?
☐	Welche innere Haltung hat mich heute geleitet – war sie unterstützend oder eher hinderlich?
☐	Welche Perspektive habe ich vielleicht übersehen oder nicht mitgedacht?
☐	Welche Aussage oder Situation hat bei mir Widerstand ausgelöst – und warum?
☐	Was hätte mir heute geholfen, gelassener zu bleiben?
☐	Was würde sich verändern, wenn ich öfter nur nachfrage – ohne gleich zu erklären oder zu deuten?
☐	Was kann ich morgen anders machen, um offener, klarer und zugewandter ins Gespräch zu gehen?



DR. DAGMAR GEPPERT
MEDIATION • COACHING