

Einladung zum Gespräch

So gelingt der erste Schritt

Haben Sie mit einem Freund, einer Freundin oder einem Familienmitglied einen Konflikt und überlegen, an unserer Konfliktberatung teilzunehmen? Hier finden Sie einige Tipps, um ein Gespräch einzuleiten und die andere Person für eine Teilnahme zu gewinnen.

Möglichkeiten

Einen ruhigen Moment wählen



Wählen Sie eine entspannte Situation für das Gespräch – nicht mitten im Konflikt.

- Falls die andere Person Bedenken hat oder ein direktes Gespräch schwierig ist, kann eine schriftliche Einladung helfen. Diese gibt der Konfliktpartei Zeit, darüber nachzudenken.
- Die Einladung kann per E-Mail, WhatsApp, SMS oder über einen anderen passenden Kanal erfolgen. Wir haben diverse Vorlagen weiter unten in diesem Dokument für Sie erstellt, die Sie an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Ich-Botschaften nutzen



Erklären Sie ohne Vorwürfe, warum Ihnen eine Klärung wichtig ist. Beispielsweise:

- „Mir ist unsere Freundschaft wichtig, und ich möchte, dass wir eine Lösung finden.“
- „Ich denke, wir können von der Konfliktberatung profitieren.“
- „Ich merke, dass unser Konflikt mich belastet, und ich wünsche mir, dass wir einen Weg finden, wieder anders miteinander umzugehen.“
- „Mir ist es wichtig, dass wir uns gegenseitig verstehen und eine Lösung finden, mit der wir beide zufrieden sind.“

Bedürfnisse und Hoffnungen



Sprechen Sie klar über Ihre Wünsche und die Chancen, die Sie in der Beratung sehen. Machen Sie deutlich, worum es Ihnen geht und welche Veränderungen Sie sich wünschen – ohne Druck auszuüben.

- „Ich möchte Dich nicht verlieren.“ oder «Ich vermisse Dich in meine Leben.»
- „Ich möchte Lösungen für unsere immer gleichen Konflikte finden.“
- „Mir ist es wichtig, dass wir wieder offener miteinander sprechen können.“



Wichtig: Nicht alle sind sofort bereit für ein Gespräch – geben Sie der Person Zeit, darüber nachzudenken. Oft hilft ein zweiter oder dritter Anlauf.



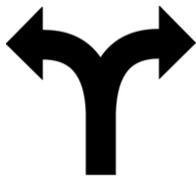
Erinnerung schicken



Falls Sie befürchten, dass die andere Person nicht auf Ihre Anfrage reagiert, können Sie nach einiger Zeit freundlich nachhaken.

- Im Gespräch: *„Ich verstehe, dass du Zeit brauchst, um darüber nachzudenken. Ich melde mich in ein paar Tagen noch mal, dann können wir schauen, wie es für dich aussieht.“*
- In einer Nachricht: *„Ich wollte noch mal nachfragen, ob du schon Zeit hast, darüber nachzudenken. Falls du noch Fragen hast oder unsicher bist, können wir gerne darüber sprechen.“*

→ Alternativen anbieten



- Falls die andere Person unsicher ist, schlagen Sie vor, sich erst einmal zu informieren. Ein erstes, unverbindliches Gespräch mit uns vom Studienteam kann helfen, Bedenken abzubauen. Sowohl Sie als auch die Person, mit der Sie den Konflikt haben, können sich jederzeit per Mail (miteinanderreden@psychologie.uzh.ch) oder telefonisch (+41 44 635 71 94) bei uns melden.

Es gibt auch die Möglichkeit, sich zunächst alleine anzumelden!

Sind Sie unsicher, ob eine Konfliktberatung hilfreich sein könnte? Dann können Sie sich auch erst einmal alleine anmelden. In einem ersten Gespräch helfen wir Ihnen, die Situation besser einzuordnen und mögliche nächste Schritte zu überlegen.

Dabei können wir gemeinsam:

- Ihre Perspektive auf den Konflikt reflektieren und klären, was Ihnen wichtig ist.
- Strategien besprechen, wie Sie mit der Situation umgehen können.
- Besprechen, wie und wann ein Gespräch mit der anderen Person sinnvoll sein könnte.
- Überlegen, wie Sie die andere Person am besten für eine Teilnahme gewinnen können.

Falls ein direktes Gespräch schwierig ist oder die oben genannten Tipps nicht weiterhelfen, können wir gemeinsam alternative Wege erarbeiten. Wir unterstützen Sie gerne dabei, eine passende Lösung zu finden. Melden Sie sich gerne bei uns unter miteinanderreden@psychologie.uzh.ch oder unter +41 44 635 71 94



Nicht jeder Konflikt lässt sich sofort lösen – aber ein erster Schritt kann viel bewirken. Das kann herausfordernd sein, aber jeder Versuch zählt!

Vorlagen

E-Mail-Vorlage

Liebe/r [Name]

Ich hoffe, es geht dir gut. Ich habe in letzter Zeit viel über unsere Situation nachgedacht und mir ist wichtig, dass wir eine gute Lösung finden. Deshalb wollte ich dich fragen, ob du dir vorstellen kannst, an einer Konfliktberatung im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie der Universität Zürich teilzunehmen.

Die Studie untersucht, wie Menschen Konflikte lösen, und bietet eine wissenschaftlich begleitete Konflikt-Beratung an. Dabei geht es nicht darum, wer „Recht“ hat, sondern darum, gemeinsam neue Wege zu finden, mit denen wir beide zufrieden sein können. Die Beratung(en) sind vertraulich und können uns helfen, besser miteinander umzugehen und Missverständnisse zu klären.

Falls du dir unsicher bist oder Fragen hast, gibt es auch die Möglichkeit, dich erst einmal unverbindlich zu informieren. Mehr Infos dazu findest du hier: [Projekt Miteinander reden | Psychologisches Institut | UZH](#). Über die Webseite hinaus, steht auch das Studienteam für ein Gespräch zur Verfügung.

Ich würde mich freuen, wenn du darüber nachdenkst. Sag mir gerne Bescheid, ob du dir eine Teilnahme an der Beratung mit mir zusammen vorstellen kannst.

Viele Grüsse

[Ihr Name]

Whatsapp / Signal / Telegram Vorlage

Liebe/r [Name]

Ich habe in letzter Zeit viel über unsere Situation nachgedacht und würde mir wünschen, dass wir eine gute Lösung finden. Es gibt eine wissenschaftliche Studie der Universität Zürich, die Konfliktberatung anbietet – kostenlos und wissenschaftlich begleitet. Ich glaube, das könnte uns helfen, besser miteinander umzugehen und eine Lösung zu finden, mit der wir beide zufrieden sind.

Hättest du Interesse, dir das mal anzuschauen? Falls du unsicher bist, kannst du dich auch erst mal unverbindlich informieren. Hier gibt's mehr Infos: [Projekt Miteinander reden | Psychologisches Institut | UZH](#)

Lass mich wissen, was du denkst!

Wenn Sie **Fragen** haben, melden Sie sich unverbindlich per E-Mail an miteinanderreden@psychologie.uzh.ch. Wir setzen uns anschliessend mit Ihnen in Verbindung.

