Das NEST-Gespräch

Erzählen und gehört werden geht nur nacheinander.
Pro Gespräch erzählt eine Person, die andere hört zu. Gewechselt wird erst,
wenn beide wieder reguliert sind – ansonsten auf ein anderes Gespräch verschieben.
(Spoiler: Wer sich rechtfertigt oder auf das Gesagte Bezug nimmt,
ist noch nicht reguliert, sondern reaktiv.)

Reguliert ankommen
Erst landen, dann reden. Nicht mit einer Mission oder intensiven Emotionen starten.

Genug Zeit
Dauer vorher vereinbaren, mindestens 10 Minuten. Handy weg, ruhiger Ort.

Eine gute Erfahrung
Ziel ist Verbindung, nicht alles zu klären. Weniger ist mehr – Offenes darf warten.

Danach etwas Schönes
Kochen, spazieren, kuscheln – schon vorher abmachen, was.

Erzählen mit NEST

Alle vier Punkte der Reihe nach – auch die schwierigen. Beschreibe dein Erleben,
ohne abzuladen oder anzuschuldigen: «Ich fühle …», «Ich wünsche mir …».
Geh respektvoll mit dem Interesse und der Aufmerksamkeit deines Gegenübers um.
Versuche, bei dir zu bleiben.

N — Nähe
Wann habe ich mich nah gefühlt? Was war schön für mich?

E — Enge
Was war schwierig? Wann wurde es eng für mich / in mir?

S — Support
Wo hätte ich Unterstützung gebraucht? (Eventuell auch von mir selbst.)

T — Transfer
Was habe ich über mich gelernt? Was nehme ich mit?

Zuhören und validieren

Spiegeln
In eigenen Worten wiedergeben:
«Ich habe gehört, dass …»
Vorsicht, dabei nicht heimlich die eigene Meinung einflechten.

Nachfragen
Echte Rückfragen aus aufrichtigem Interesse.
Keine Verteidigung, keine Lösung.

Validieren
«Ich kann verstehen, dass …»
Versuche zu verstehen, was die andere Person erlebt hat.
Nachvollziehen heisst nicht zustimmen.

Fehlt etwas?
Nachfragen, ob alles angekommen ist oder die andere Person etwas verdeutlichen möchte. Sie darf nochmals erklären.
Erst aufhören, wenn sie sich verstanden fühlt.

Luft und Liebe
Sexual- und Paartherapie, Workshops, Seminare und neue Formate
zu gelingenden Beziehungen & grossartiger Sexualität.
Tamara Altermatt & Beni Brennwald | mail@luftundliebe.ch | luftundliebe.ch