

## **Checkliste zur Vorbereitung auf Ihre Mediation**

### **Warum diese Vorbereitung wichtig ist**

Mediation ist ein Prozess, in dem **Sie selbst** die Lösungen entwickeln. Der Mediator unterstützt Sie dabei, aber er kann Ihnen keine Lösung vorschreiben. Je besser Sie vorbereitet sind, desto konstruktiver und effizienter verläuft der Prozess – und das spart Zeit und Kosten.

### **1. Klärung Ihrer eigenen Position**

#### **Ihre Anliegen und Interessen**

- Was genau stört Sie an der aktuellen Situation?
- Was möchten Sie konkret erreichen oder verändern?
- Welche Bedürfnisse stehen hinter Ihren Forderungen? (z.B. Sicherheit, Anerkennung, Fairness, Autonomie)
- Was wäre für Sie ein gutes Ergebnis? Beschreiben Sie Ihr "Best-Case-Szenario".

#### **Ihre Prioritäten**

- Was ist Ihnen am wichtigsten? Was weniger wichtig?
- Wo können Sie sich Kompromisse vorstellen? Wo nicht?
- Was sind für Sie absolute "No-Gos"?

### **2. Perspektivenwechsel: Die andere Seite verstehen**

#### **Verständnis für die Gegenseite entwickeln**

- Was könnte die andere Partei stören oder belasten?
- Welche Bedürfnisse oder Ängste könnte die andere Seite haben?
- Aus welcher Perspektive könnte die Gegenseite ihre Position für berechtigt halten?

#### **Positive Aspekte anerkennen**

- Was schätzen Sie an der anderen Partei? (auch wenn aktuell schwierig)
- Was hat in der Vergangenheit gut funktioniert?
- Wo gab es gemeinsame Erfolge oder positive Momente?

## 3. Zukunftsorientierung

### Ihre Vision

- Wie soll die Situation in sechs Monaten oder einem Jahr aussehen?
- Welche Beziehung möchten Sie zur anderen Partei haben? (falls relevant: Zusammenarbeit, friedliches Nebeneinander, Trennung im Guten)
- Was müsste passieren, damit Sie sich mit dem Ergebnis wohlfühlen?

### Realistische Erwartungen

- Welche Lösung wäre für **beide Seiten** akzeptabel?
- Wo könnten Sie der anderen Seite entgegenkommen, ohne Ihre Kerninteressen zu opfern?
- Was wären kreative Lösungen, die noch niemand erwähnt hat?

## 4. Praktische Vorbereitung

### Kommunikationsbereitschaft

- Sind Sie bereit, der anderen Seite zuzuhören – auch wenn Sie anderer Meinung sind?
- Können Sie sich vorstellen, Ihre eigene Position zu hinterfragen?
- Wie können Sie Ihre Anliegen ruhig und klar ausdrücken?

### Informationen sammeln

- Welche Fakten, Dokumente oder Informationen sind für den Konflikt relevant?
- Gibt es offene Fragen, die vor oder während der Mediation geklärt werden müssen?

## 5. Ihre Rolle im Prozess

### Eigenverantwortung

- **Sie** sind diejenige/derjenige, die/der eine Lösung finden muss – nicht der Mediator.
- Der Mediator strukturiert das Gespräch, bleibt neutral und hilft Ihnen, Ihre Interessen zu klären.
- Sind Sie bereit, aktiv an einer Lösung zu arbeiten?

### Offenheit und Flexibilität

- Können Sie akzeptieren, dass nicht alle Ihre Wünsche erfüllt werden?
- Sind Sie offen für unkonventionelle oder neue Lösungsansätze?
- Wie gehen Sie mit Frustration um, wenn das Gespräch schwierig wird?