

## Bin ich bereit für eine Mediation?

### 10 Fragen zur Selbstklärung

Mediation ist ein freiwilliges Verfahren. Ob es für Sie passt, hängt von vielen Faktoren ab – von der Situation, Ihrer Bereitschaft zum Gespräch und Ihrer Hoffnung auf Veränderung.

Dieser Fragenkatalog hilft Ihnen, Ihre eigene Haltung zu reflektieren – bevor Sie ein Mediationsverfahren beginnen oder ein Vorgespräch vereinbaren.

Kreuzen Sie an, was auf Ihre Situation zutrifft:

- Ich wünsche mir, dass sich die Situation verändert.
- Ich bin bereit, der anderen Person Fußball hören – auch wenn ich nicht einverstanden bin.
- Ich möchte meine Sichtweise mitteilen, ohne anzukommen.
- Ich bin offen dafür, gemeinsam Lösungen zu entwickeln.
- Ich bin nicht auf eine bestimmte Lösung festgelegt.
- Ich kann mir vorstellen, um einen Tisch mit der anderen Person zu sitzen (ggf. mit Unterstützung).
- Ich will nicht, dass der Konflikt weiter eskaliert.
- Ich bin bereit, an einem vertraulichen Verfahren teilzunehmen.
- Ich habe das Gefühl, dass juristische Schritte den Konflikt nicht lösen würden.
- Ich glaube, dass sich ein faires Gespräch lohnt – auch wenn es anstrengend sein kann.

Je mehr Punkte Sie ankreuzen konnten, desto besser stehen die Chancen, dass Mediation ein geeigneter Weg für Sie ist.

**!** Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie mich gerne an – ein Vorgespräch kann helfen, Klarheit zu gewinnen.