

## Kommunikation:



# SAG ES

**Sichtweise**  
**Auswirkung**  
**Gefühl**

*"Mir ist aufgefallen, dass ..."*

*"Für mich heißt das ..."*

*"Ich fühle mich... Ich bin ..."*



**Erfragen**  
**Schlussfolgerung**

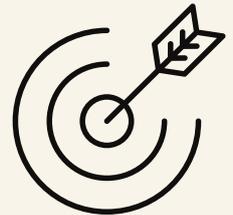
*"Wie siehst du das?"*

*"Ich wünsche mir..."*

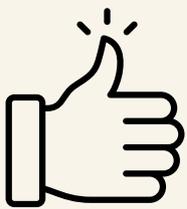
*"Ich könnte mir vorstellen ..."*

## Einsatzzweck

- einfache Methode zum konstruktiven Umgang mit konfliktgeladenen Situationen
- aktiv mit Konflikten umgehen, statt sie in sich hineinzufressen



## Vorteile



- konkrete Anleitung
- eigene Sichtweise mit Hilfe "neuer" Informationen reflektieren
- spürbare Entspannung der Situation durch Gespräch

## Tipps

- kurze Rahmung vorab, dass zunächst die eigene Sichtweise geschildert wird, dann der Andere zu Wort kommt
- keine weitere Erläuterung der Methode nötig und sinnvoll



## Weitere Infos



<https://ausbilderwelt.de/konflikt-loesung-mit-der-sag-es-methode/>