

Kommunikationsregeln

Für eine gute Kommunikation können Sie folgende Tipps beachten:

- **Aussprechen lassen:**

Lassen Sie sich gegenseitig zu Wort kommen und die Sätze zu Ende sprechen.

Tipp: Sie können auch die Zeit stoppen: Abwechselnd bekommt jede/r von Ihnen x Minuten Gesprächszeit, in denen die andere Person zuhört und nicht unterbrechen darf. Dann wird gewechselt.

- **Ich-Botschaften nutzen:**

„Ich denke, dass ...“, „Für mich fühlt es sich so an, dass ...“

- **Ruhe bewahren:**

Atmen Sie bei schwierigen Gefühlen langsam tief ein und aus, bevor sie sprechen.

- **Aussagen spiegeln:**

Gehen Sie sicher, dass sie das Gesagte verstehen: „Verstehe ich es richtig, dass du ...?“

- **Verständnis zeigen:**

„Ich verstehe, was du meinst ...“, „Nach deiner Erklärung ist mir vieles verständlicher ...“.

- **Nicht angreifen oder beleidigen:**

„Ich will dich nicht verletzen“.

- **Ablenkungen vermeiden:**

Legen Sie beispielsweise während des Gesprächs Ihr Handy auf die Seite.

- **Auf Gestik und Mimik achten:**

Suchen Sie den Blickkontakt und vermeiden Sie beispielsweise verschränkte Arme.

- **In der Kürze liegt die Würze:**

Versuchen Sie Ihr Anliegen unkompliziert und verständlich zu formulieren.

- **Keine Übertreibungen oder Verallgemeinerungen:**

Vermeiden Sie Wörter wie „nie“ oder „immer“. Sprechen Sie konkrete Handlungen oder Verhalten an („ich hatte letztens, als wir spazieren waren, das Gefühl, dass..“)

- **Lösungsorientiert anstatt problemfokussiert:**

Suchen Sie nicht den Sündenbock, sondern nach Lösungen.