

# Kommunikationsregeln

## Tipps für das Sprechen

### 1. Offen sprechen

Sagen Sie offen, was Sie bewegt. Vermeiden Sie Vorwürfe und schildern Sie einfach, womit Sie sich unwohl fühlen. Formulieren Sie z.B. eine Frage wie „Warum haben Sie das so gemacht?“ oder machen Sie ein Beispiel wie „Was spricht dagegen ...“.

### 2. Sagen Sie „Ich“

So bleiben Sie bei Ihren eigenen Gefühlen in der Ich-Perspektive. Du-Sätze beinhalten meist Angriffe und führen zu Gegenattacken.

### 3. Bleiben Sie bei konkreten Situationen

Ihr Partner versteht so besser, was Sie meinen. Wenn Sie Verallgemeinerungen wie „nie“ und „immer“ verwenden, werden ihm wahrscheinlich sofort Gegenbeispiele einfallen.

### 4. Sprechen Sie konkretes Handeln an

So vermeiden Sie, den Partner als Gesamtperson für unfähig zu erklären. Denn dann müsste er sich als Person verteidigen und sich nicht ändern wollen. Über ein einzelne Verhaltensweisen wird er dagegen mit sich reden lassen.

### 5. Bleiben Sie beim Thema

Den „Radius“ eines Problems zu erweitern, führt nur zu langen Diskussionen. Die Lösung der konkreten Schwierigkeiten wird erschwert.

## Tipps für das Zuhören

### 1. Zeigen Sie, dass Sie zuhören

Wenden Sie sich dem Partner zu und halten Sie Blickkontakt. Sie können auch durch Nicken signalisieren, dass Sie folgen. Eine andere Möglichkeit sind Ermutigungen wie „Ich würde gerne mehr darüber hören“.

### 2. Fassen Sie zusammen

Wiederholen Sie mit Ihren eigenen Worten, was der Partner gesagt hat. So merkt er, ob alles richtig bei Ihnen angekommen ist, und kann Missverständnisse korrigieren.

### 3. Fragen Sie offen

Der andere muss so antworten können, wie er will. Schlecht ist es, wenn er sich erst gegen Unterstellungen wehren muss, etwa „Lag das an Deiner schlechten Vorbereitung?“

### 4. Loben Sie gutes Gesprächsverhalten

Wenn Ihr Partner sich an die Regeln hält, können Sie das ruhig erwähnen. Beispiel „Es freut mich sehr, dass Du das so offen gesagt hast“.

### 5. Sagen Sie, wie Sie seine Worte empfinden

Wenn Sie mit den Äußerungen Ihres Gegenübers nicht einverstanden sind, schildern Sie, wie es Ihnen dabei geht. Sie könnten sagen: „Ich bin verblüfft, dass Du das so siehst.“ Sagen Sie nicht: „Das ist ja völlig falsch.“ Selbstverständlich ist auch Zustimmung erlaubt.

Übungen  
Exp Phys