



2. Modul

Kommunikation verbessern

*Das größte Problem in der Kommunikation ist,
dass wir nicht zuhören, um zu verstehen.*

Wir hören zu, um zu antworten.

(Thomas Schäring)



In diesem Modul geht es darum, dass Sie Ihre **Kommunikation** verbessern. Kommunikation ist die einfachste Sache der Welt – so sollte man meinen, denn reden kann schließlich jeder. Diese Selbstverständlichkeit blendet meistens aus, dass schon die erfolgreiche Kommunikation zwischen zwei Menschen ein recht unwahrscheinlicher Fall ist.

Sollte es dem Einen gelingen, die „richtigen Worte“ zu finden, so ist noch lange nicht gesagt, dass beim Anderen die abgeschickte Botschaft auch angekommen.



5 Regeln für eine verbesserte Kommunikation



1. Sprechen Sie an, was Sie stört:

Beispiel: Du bist diese Woche das 3 x erst um 21 Uhr nachhause gekommen, das macht mich traurig, weil ich mir gewünscht hätte, mit Dir noch etwas zu unternehmen. Kannst Du mir bitte sagen, welche Gründe es dafür gibt?



2. Sprechen Sie über Ihre Gefühle (Angst, Trauer, Wut, Freude, Überraschung, Sehnsüchte, Sinnhaftigkeit im Leben etc.)



Beispiel: Die Stimmung in unserem Betrieb ist mies. Ich habe Angst, dass es zu Entlassungen kommt und ich dabei bin.



3. Seien Sie konstruktiv - machen Sie Verbesserungsvorschläge:



Beispiel: Ich merke, dass Du immer wieder Termine vergisst. Was hältst Du davon, wenn wir uns morgens beim Frühstück 5 Min. Zeit nehmen und unsere Termine abgleichen?



5. Lassen Sie Ihrem Partner seine eigene Wahrnehmung:



Beispiel: Für Dich ist es hier zu kalt. Mir ist es zu warm. Ich habe eine andere Temperaturempfindung als Du. Könntest Du vielleicht eine Jacke anziehen?

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.