

## Anleitung zum Gelingen von Kommunikation

### 1. Eröffnung (Regeln für die Sender-Person, die Thema anspricht)

- nur von sich reden: „für mich...“
- Konkretes sagen, konkrete Beispiele bringen
- nur eine Sache ansprechen
- nur ein bis zwei Sätze machen
- eher Gefühle als Gedanken ausdrücken (aufpassen: keinen Primärprozess mitteilen)
- Fragen sind nur erlaubt, wenn sie klärenden Charakter haben

unbedingt zu vermeiden sind:

- Verallgemeinerungen
- Behauptungen
- Vorwürfe
- Ratschläge
- Interpretationen, Analysen, Vergleiche des anderen
- Wertungen, Abwertungen
- Fragen, die eigentlich Aussagen sind

All das mobilisiert beim Partner die Abwehr, d.h. Rechtfertigung (inneres Aufrüsten), emotionales Weggehen (Spacen) oder Gegenangriff

### 2. Antwort (Regeln für die Empfänger-Person, die Antwort gibt)

- wiederholen, was man gehört hat (wörtlich!!)
- Partner sagt, ob man richtig und alles gehört hat
- dann erst Reaktion auf das Gehörte mitteilen (was man fühlt, weniger was man denkt)
- Aufpassen: vor Antwort darauf achten, was man spürt (Körperreaktion beachten)

besonders hilfreich sind:

- Antwort geben, die Bezug nimmt auf das Gehörte
- spiegeln, was der andere gesagt hat:
  - ich höre, dass Du....
  - ich verstehe, dass Du....
  - ich höre, dass Du..... und ich kann das nicht nachvollziehen
  - ich kann das zwar nicht verstehen, aber trotzdem akzeptieren

unbedingt zu vermeiden sind:

- Rechtfertigungen (auch wenn es total schwierig ist, das wegzulassen!)
- Interpretationen, Analyse des Gehörten
- weitere Punkte wie unter 1.

#### Tipps:

1. Diese Art Gespräche abwechselnd beginnen, so dass beide ihre Themen einbringen können.
2. Bei Eskalation/Fragmentierung möglichst raschen Unterbruch des Gesprächs beschliessen. Auseinandergehen und sich je individuell defragmentieren/beruhigen. Termin für Fortsetzung des Gesprächs noch vor dem Auseinandergehen festlegen.