





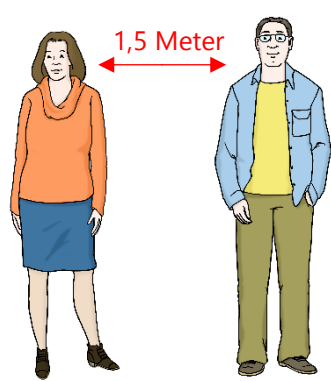
<p>Regeln</p> <ol style="list-style-type: none">1. _____2. _____3. _____	<p>Wenn Sie mit anderen Menschen reden, dann möchten Sie:</p> <ul style="list-style-type: none">• dass die anderen Menschen Sie verstehen.• die anderen Menschen verstehen.• keinen Streit haben. <p>Darum finden Sie hier 5 Regeln für gute Gespräche.</p>
1. Lassen Sie Ihren Gesprächs-Partner ausreden.	
	<p>Wenn Sie Ihren Gesprächs-Partner ausreden lassen, dann zeigen Sie Respekt. Sie möchten auch Respekt bekommen. Ihr Gesprächs-Partner merkt, dass Sie sich für ihn interessieren. Ihr Gesprächs-Partner wird Sie dann auch ausreden lassen.</p>
2. Sagen Sie „Ich“. Sprechen Sie offen.	
	<p>Sprechen Sie ehrlich:</p> <ul style="list-style-type: none">• wenn Sie über Ihre Meinung sprechen.• wenn Sie über Gefühle sprechen. <p>Sagen Sie zum Beispiel: Ich fühle mich gut. Ich finde das Haus toll.</p> <p>Es geht um Ihre Meinung. Ihr Gesprächs-Partner kann auch eine andere Meinung haben. Respektieren Sie andere Meinungen.</p>



3. Sprechen Sie konkret.	
	<p>Wenn Sie genau sagen worum es geht, dann versteht Ihr Gesprächs-Partner Sie besser.</p> <p>Wenn Sie allgemein sprechen, dann versteht Ihr Gesprächs-Partner Sie nicht gut.</p> <p>Allgemein sind zum Beispiel: Das Wetter ist immer schlecht. Das wird nie klappen.</p> <p>Fassen Sie trotzdem am Ende vom Gespräch wichtige Infos zusammen.</p>
4. Begründen Sie Fragen.	
	<p>Wenn Sie zu viele Fragen stellen, dann fühlt sich Ihr Gesprächs-Partner vielleicht nicht wohl.</p> <p>Vielleicht fühlt sich Ihr Gesprächs-Partner dann ausgefragt.</p> <p>Sagen Sie ehrlich, warum Sie etwas wissen wollen.</p>
5. Achten Sie auf Körper-Sprache.	
	<p>Wenn Sie auf die Körper-Sprache achten, dann können Sie erfahren, wie sich Ihr Gesprächs-Partner fühlt.</p> <p>Beobachten Sie sich selber bei einem Gespräch.</p> <p>Fragen Sie sich: Wie fühle ich mich? Fragen Sie sich dann: Wie fühlt sich mein Gesprächs-Partner?</p> <p>Wenn Sie das machen, dann können Sie Ihren Gesprächs-Partner vielleicht besser verstehen.</p>



Halten Sie einen Abstand von 1,5 Meter ein.



Zurzeit gibt es noch eine besondere Regel.
Zurzeit gibt es das Corona-Virus.
Sie möchten sich **nicht** mit dem Virus anstecken.
Sie möchten andere **nicht** mit dem Virus anstecken.
Damit Sie sich und Ihren Gesprächs-Partner schützen,
sollten Sie wenigstens 1,5 Meter Abstand halten.
Das ist sehr wichtig.

Quellen:

<https://i.pinimg.com/originals/3c/07/08/3c0708ac558aa4a167cf0d23df2124ce.jpg>

http://www.dr-mueck.de/HM_Kommunikation/HM_Kommunikationsregeln.htm

<https://www.heisetraining.at/kommunikationsregeln/>

Bilder:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.