

Arbeitsblatt: Kommunikationsregeln



Wenn wir miteinander reden, dann wollen wir unser Gegenüber verstehen. Wir möchten auch, dass unser Gegenüber uns richtig versteht. Damit weniger oder keine Missverständnisse beim Reden entstehen, gibt es gewisse Regeln, die Sie im Gespräch mit einem oder mehreren Menschen beachten sollten.

Hier finden Sie 5 wichtige Regeln für gelungene Gespräche.

1. Lassen Sie Ihren Gesprächspartner ausreden.

Einander ausreden lassen bedeutet, dass Sie Ihrem Gesprächspartner Respekt entgegenbringen und ist ein Zeichen von Höflichkeit. Ihr Gesprächspartner merkt dann, dass Sie sich für Ihn interessieren und wird Sie dann auch ausreden lassen.

2. Sagen Sie bewusst „Ich“ und sprechen Sie offen.

Wenn Sie von Ihrer Meinung und Ihrem Empfinden sprechen, dann sprechen Sie offen und ehrlich. Benutzen Sie dann bewusst „Ich“-Formulierungen und vermeiden Sie „Man“, „Du“ oder „Wir“. Es geht nur um Ihre persönliche Sicht. Ihr Gesprächspartner kann eine andere Meinung haben, die Sie ebenso respektieren sollten.

3. Sprechen Sie über konkrete Situationen.

Wenn Sie über konkrete Situationen sprechen, dann versteht Ihr Gesprächspartner Sie besser. Wenn Sie verallgemeinern, dann bleiben viele Infos für Ihren Gesprächspartner unklar. Ungünstige Formulierungen für Verallgemeinerungen sind Worte wie „nie“ oder „immer“. Am Ende eines Gespräches ist es dennoch gut, das Thema noch einmal zusammenzufassen.

4. Begründen Sie Fragen.

Sie möchten ein Gespräch führen und kein Interview. Ihr Gesprächspartner könnte sich unwohl und ausgefragt fühlen, wenn Sie nur unbegründete Fragen stellen. Wenn Sie fragen ehrlich begründen, dann erreichen Sie Wertschätzung bei Ihrem Gesprächspartner. Sie sind dann authentisch.



5. Achten Sie auf Körpersignale.

Wenn Sie auf die Körpersprache von Ihrem Gesprächspartner achten, können Sie erfahren, wie es der Person geht. Beobachten Sie sich dazu selber während eines Gespräches und überlegen Sie, wie Sie sich fühlen. Versuchen Sie diese Erfahrung auf Gespräche mit anderen Menschen zu übertragen und dann sensibler auf Ihren Gesprächspartner einzugehen.

Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,50 Meter zu Ihrem Gesprächspartner ein.

Neben den 5 grundlegenden Regeln für gemeinsame Gespräche gibt es zurzeit noch eine ganz besondere Regel zu beachten. Da wir uns und unsere Mitmenschen vor einer möglichen Ansteckung mit dem Coronavirus schützen möchten, sollten wir mindestens einen Abstand von 1,50 Meter bei Gesprächen einhalten.

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/>