



Übungsblatt 5: Regeln im Kommunikationstraining

SprecherIn-Regeln

Konkretheit: Sprechen Sie von einer ganz bestimmten, konkreten Situation, wenn Sie den Partner kritisieren. Sprechen Sie von ganz konkretem Verhalten, das Sie bei ihm/ihr stört.

Ich-Gebrauch: Sprechen Sie von sich und vermeiden Sie Du-Botschaften.

Gefühle: Sprechen Sie von Ihren Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Bedürfnissen.

ZuhörerIn-Regeln

Aktives Zuhören: Hören Sie dem Partner/der Partnerin aktiv, engagiert und interessiert zu. Wenden Sie sich ihm/ihr zu und halten Sie Blickkontakt. Nicken Sie und zeigen Sie mit Ihrer Mimik und Gestik, dass Sie zuhören und interessiert sind.

Zusammenfassen: Fassen Sie zusammen, was Sie verstanden haben und vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin richtig verstehen. Versuchen Sie vor allem das Wichtige zu erfassen, das Ihr Partner/Ihre Partnerin Ihnen sagt.

Offene Fragen: Fragen Sie offen und interessiert nach (was, wie, warum).