

INFOBLATT: WICHTIGE GRUNDLAGEN INTELLIGENTER KOMMUNIKATION



1. Verbindung / Kontakt zum Gesprächspartner aufbauen.
 - Nicht mit der Tür ins Haus fallen. Stimmung erfassen und angenehme Gesprächsatmosphäre schaffen.
2. Ich-Botschaften senden.
 - Im Zentrum meiner Kommunikation steht ein berechtigtes Bedürfnis meinerseits.
(„Ich möchte“ / „Ich fühle“ / ... statt „Du hast“ / „Du bist“ / ... = Frontalangriff / Anklage)
3. Gründe, Motive und Bedürfnisse mitteilen.
 - Durch Offenheit und Transparenz dem Gesprächspartner die Möglichkeit geben, Argumente nachzuvollziehen und den Standpunkt zu würdigen. Beispiel: „Ich möchte mehr Zeit für mich selbst haben“ (= Position besetzen). „Ich brauche mehr Zeit für mich selbst, weil ich sonst den Stress nicht verarbeiten kann, den ich zur Zeit bei der Arbeit habe“ (= Bedürfnis formulieren).
4. Wertschätzung: Positives hervorheben.
 - Auch in kritischen Gesprächssituationen nicht auf Unterschiede / Negatives / Kritik fokussieren, sondern auch auf positive Wahrnehmungen achten und diese aussprechen.