

Meine Kommunikationsfähigkeiten ausbauen



Wenn Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern wollen,

ist es hilfreich, das Gespräch bewusst zu führen und sich selbst immer wieder dabei zu beobachten:

- Was ist gut gelungen?
- Wo gab es Schwierigkeiten? Woran hat es gelegen?

Tipp:

- Beobachten Sie auch andere Menschen beim Reden. Dabei lässt sich viel lernen!

Wenn ich meine „Kommunikation und Beziehungen“ verbessern möchte,

ist zu beachten:

- Alles was wir tun, ist Kommunikation.
- Die Art, wie etwas ausgedrückt wird, beeinflusst immer auch den Empfang.
- Eine gute Absicht bedeutet noch keine gelungene Verständigung.
- Für eine effektive Kommunikation und einen möglichst reibungslosen Umgang mit anderen Menschen ist eine positive **innere Haltung** eine gute Basis.
- Voraussetzungen dafür sind die positive Sichtweise von Unterschieden (Vielfalt ist Reichtum), eine Flexibilität im eigenen Verhalten sowie Sensibilität und einführende Teilnahme.
- Es gibt viele Möglichkeiten, die **Übereinstimmung** zum Gesprächspartner zu betonen. (Körperhaltung, Art des Sprechens, Sprechgeschwindigkeit, Gestik, Mimik usw.). So lässt sich eine Brücke bauen und eine Vertrauensbasis schaffen.
- Achten Sie auf eventuelle **Wahrnehmungs-Filter** beim Gesprächspartner.

- Mit den Methoden des **Aktiven Zuhörens** können Sie sich voll auf Ihren Gesprächspartner einstellen, ihn „wertschätzen“ und ihm das auch verbal und nonverbal zu signalisieren.
- Ihr Verhalten wird immer (s.o.) vom Gegenüber bewusst und unbewusst wahrgenommen.
- Auch durch eine gute Vorbereitung und den richtigen Rahmen (Termin, Ort, Sitzpositionen usw.) können Sie zu einem guten **Gesprächsklima** beitragen.
- Haben sie keine Scheu, **Fragen** zu stellen. Wörter und Begriffe haben eine unterschiedliche Bedeutung. Sie können Missverständnissen vorbeugen und für Klarheit im Gespräch und in der Beziehung sorgen. Fragen sind ein Signal für dein Interesse am Gesprächspartner.
- Drücken Sie Ihre Anliegen möglichst klar und eindeutig aus.
- Nutzen Sie **ICH-Botschaften**.
- Geben Sie wertschätzendes und konstruktives **Feedback**
- und fordern Sie Rückmeldungen vom Gegenüber ein.
- Sprechen Sie mögliche **Konflikte** rechtzeitig an und versuchen Sie, diese aktiv zu **lösen**.

Sobald wir einem Gesprächspartner gegenüberstehen, werden wir von ihm beurteilt.

Kriterien der Beurteilung können sein:

Nonverbale Kriterien:

- Äußeres Erscheinungsbild: Kleidung, Frisur, Hygiene
- Körperhaltung
- Gesichtsausdruck: Mimik
- Gestik

Verbale Kriterien:

- Stimme (38%)
- Inhalt/ Worte (7%)

→ Beachte: Für den 1. Eindruck gibt es keine 2. Chance!