

Kommunikationsregeln mit großer Wirkung

Diese Kommunikationsregeln wurden von Ruth Cohn (1912-2010) entwickelt. Sehr gut brauchbar sind diese Regeln in der Kommunikation zu 2t oder im Team.

Sie helfen, konfliktfreier zu kommunizieren und bewirken, dass alle Meinungen gehört werden. Damit ist eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg von Kommunikation gegeben.

I Sei dein eigener Chairman – Jeder trägt in einer Kommunikationssituation Verantwortung für sich selbst, für die Gruppe und für das Ziel, was es zu erreichen gilt.

II Störungen haben Vorrang – Missverständnisse, Konflikte, Unzufriedenheit etc. sind Beispiele für Störungen. Sie zu ignorieren bringt nichts. Wende dich Ihnen zu und versuche sie zu lösen.

III Sprich per „Ich“ anstelle von „Man“ oder „Wir“ – Verstecke dich nicht hinter anderen. Mache deutlich, dass es sich um deine Meinung handelt – deine Sicht auf die Welt.

IV Wenn Du eine Frage stellst, dann sage warum – Niemand wird gerne ausgefragt. Führe keine Interviews, sondern stelle wertschätzende Fragen. Das erreichst du, wenn du deine Fragen begründest.

V Sei authentisch und wähle aus, was du sagst – Bevor du redest, spüre in dich hinein. Was denkst du? Was fühlst du? Wähle dann, was du sagen möchtest.

VI Interpretiere nicht – Kein Gesprächspartner hat es gerne, in eine Schublade gesteckt zu werden bzw. gesagt zu bekommen, was seine Aussage bedeutet. Beschreibe besser, was bei dir ankommt.

VII Vorsicht mit Verallgemeinerungen – Abschließendes Zusammenfassen von Themen ist gut – jedoch frühzeitig einen Schlusstrich unter ein Thema zu setzen rächt sich. Timing ist hier das Zauberwort.

VIII Vorsicht bei Aussagen über Benehmen und Charakter – Psychologische Diagnosen oder wertende Feststellungen zu anderen machen meistens schlechte Stimmung. Wenn schon, dann unter 4 Augen und begründe, warum dir das Feedback wichtig ist.

IX Seitengespräche nicht ignorieren – Auch wenn sie aufhalten: Seitengespräche sind meistens wichtig und gehören beachtet. Notiere die Themen, setze sie auf die Agenda und fahre dann fort.

X Beachte Körpersignale - Nonverbale Signale können sehr viel über den Kommunikationsprozess mitteilen. Beobachte dich selbst: Wie fühlst du dich? Beobachte andere: was drücken sie aus? Nutze deine Eindrücke, um die Kommunikation zu verbessern.

Quellen:

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