



KOMMUNIKATIONSTRAINING

Sprecher

1. **Ich-Sätze:** Sprechen Sie von Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen. Kennzeichen dafür ist das Wort «Ich».
2. **Konkrete Situation:** Sprechen Sie und beziehen Sie sich auf konkrete Situationen oder Anlässe. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen (z.B «Du machst das immer...»).
3. **Konkretes Verhalten:** Sprechen Sie vom konkretem Verhalten in der Situation. Vermeiden Sie, dem anderen negative Eigenschaften zuzuschreiben (z.B «Du bist ein Egoist»).
4. **Sich öffnen:** Versuchen Sie, sich zu öffnen und direkt zu formulieren, was in Ihnen vorgeht. Fehler: «In einer guten Partnerschaft darf so etwas nicht vorkommen» (anstatt «Es hat mich tief getroffen»).

Zuhörer

1. **Aufnehmendes Zuhören:** «Hm», «Aha», aber auch nonverbal, z.B Kopfnicken, Blickkontakt. Fehler: nicht zuhören, ablehnen (z.B. Wegschauen).
2. **Zusammenfassen:** DO: Wiederholung mit eigenen Worten. DONT's: kein Eingehen, Widerspruch, Rechtfertigung.
3. **Offene Fragen** (verstehen wollen).
4. **Positive Rückmeldung!** («Das hat mir gefallen»).