

Wie kommunizieren wir miteinander?

Mit Menschen zusammenzuarbeiten, die unterschiedliche Erfahrungen, Arbeitsweisen und Persönlichkeiten haben, ist nicht immer einfach. Es fängt schon bei der Kommunikation an. Durch einfache Regeln kann man aber viele Missverständnisse und Konflikte vermeiden. Die Arbeit und die Stimmung im Team werden dadurch nur besser.

HALTUNG

- Ich behandle meinen Gesprächspartner so, wie ich selbst behandelt werden will.
- Ich achte darauf, dass es im Gespräch immer zwei Sieger gibt, und nicht einen Sieger und einen Verlierer und damit langfristig zwei Verlierer.
- Ich tue alles, um die Selbstachtung und das Selbstvertrauen auch meines Gesprächspartners zu erhalten.

FRAGEN

- Ich stelle kurze, präzise Fragen.
- Ich stelle keine Suggestivfragen.

ZUHÖREN

- Ich zeige meinem Gesprächspartner Aufmerksamkeit (Blickkontakt und Sitzordnung).
- Ich lasse mein Gesprächspartner aussprechen.
- Ich wiederhole und fasse die Aussagen meines Gesprächspartners zusammen, um ihre Akzeptanz und Richtigkeit zu überprüfen.

FEEDBACK GEBEN

- Ich beschreibe den Sachverhalt möglichst konkret („Ich habe gesehen“).
- Ich beschreibe die eigenen Gefühle („Das hat auf mich so gewirkt“).
- Ich informiere über die eigenen Wünsche („Deshalb wünsche ich mir“).

KONSTRUKTIVE KRITIK

- Ich kritisiere die Sache, das Ergebnis – nicht die Person.
- Ich mache Verbesserungsvorschläge.

SPRECHEN

- Ich fasse mich kurz.
- Ich gebe kurze, präzise Antworten.
- Ich verwende „Ich-Botschaften“ (ich sage, wie ICH mich fühle, wie ICH die Sache verstanden habe, was ICH möchte, und nicht, dass DU mich nervst, dass ER Blödsinn erzählt...)

Zusammengestellt aus Seminarunterlagen „Arbeiten im Team“ von Dr. Wolfgang Schröder Personal-Systeme, 2002, www.dr-schroeder-personalsysteme.de für das *handbuch für regionale Servicestellen Jugendbeteiligung, Schüler- und Jugendinitiativen, Version 2, Hrsg: Servicestelle Jugendbeteiligung, 2005.*

