



## Tipps für partnergerechte Kommunikation

- Ob die Kommunikation gelingt, hängt vom Sender **und** vom Empfänger ab! Das heisst, jeder muss die Verantwortung für seinen Teil übernehmen.
- Einseitige "Sendegewohnheiten" (eine oder zwei der "vier Seiten der Nachricht" überbetont) stören die Kommunikation ebenso wie einseitige "Empfangsgewohnheiten".

 <b>zu vermeiden</b>	<b>Tipps</b> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wünsche oder Appelle verstecken (z. B. aus Angst vor Ablehnung oder der eigenen Autorität)</li> <li>• Beziehungsprobleme über die Sachebene austragen</li> <li>• Erpressungsversuche (z. B. "Ein loyaler Mitarbeiter leistet immer Überstunden.")</li> <li>• Nachrichten senden, deren einzelne Teile bzw. Ebenen sich widersprechen</li> <li>• Die Verantwortung für das Gesagte ablehnen (z. B. etwas "nicht gesagt" haben wollen)</li> <li>• Den anderen im Unklaren lassen, Klärung vermeiden</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Als Sender</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verständlichkeitsregeln für die Sachebene beachten</li> <li>• Alle vier Seiten der Nachricht berücksichtigen</li> <li>• Sich in heiklen Situationen etwas Zeit geben vor dem Sprechen</li> <li>• Appelle offen senden</li> <li>• Verantwortung für die eigene Nachricht übernehmen</li> <li>• Zum Beispiel durch Nachfragen sicherstellen, dass die eigene Aussage "richtig" angekommen ist</li> <li>• Bei Aufträgen den Beauftragten um Feedback (Rückmeldung) bitten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den "Kommunikationspolizisten" spielen: Dem Sender sagen, wie er reden sollte</li> <li>• In heiklen Situationen vor allem mit dem "Beziehungsohr" hören</li> <li>• Die eigenen Wahrnehmungen vorschnell mit einer negativen Deutung versehen und verletzt, wütend oder beleidigt sein</li> <li>• Die Verantwortung für die eigene Reaktion ablehnen ("Du hast mich so beleidigt, dass ich dich anschreien musste.")</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Als Empfänger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gut hinhören und gewichten, Körpersprache beachten</li> <li>• Die Empfangsvorgänge bewusst auseinander halten (Wahrnehmung – Interpretation – Gefühl) und gezielt reagieren</li> <li>• Im Zweifelsfall wiedergeben, was angekommen ist</li> <li>• Zur Klärung auch über die Art der Kommunikation kommunizieren</li> <li>• Feedback geben, wenn der Sender als Auftraggebender vergessen hat darum zu bitten</li> </ul>