

HILFEN FÜR EINE KONSTRUKTIVE KOMMUNIKATION

RICHTIGES SPRECHEN

RICHTIG

ICH - von mir reden

Konkrete Situation

Konkretes Verhalten

Beim Thema bleiben

Sich öffnen

FALSCH

DU, MAN

Immer, nie

typisch

damals

Vorwürfe, Anklagen

RICHTIGES HÖREN

**Aufnehmendes
Zuhören:**

Blickkontakt, Nicken, „hm“, „Aha“,
Sich dem Partner zeigen

**Zusammen-
Fassen:**

Wiederholung des Gehörten
Mit eigenen Worten

**Offene
Fragen**

Z.B. : Bei indirekten Wünschen,
Gefühlen

**Lob für Gesprächs-
verhalten**

Z.B. „Gut, dass du das ansprichst!“

**Rückmeldung
Ausgelöster
Gefühle**

Z.B. „Das freut/ärgert mich jetzt!“

Kommuniziere immer so, dass du dein Gegenüber nicht einsackst, überredest etc., sondern so, dass ein ausgewogenes Zwiegespräch entstehen kann.