

Die häufigsten Kommunikationsfehler

1 Verallgemeinerungen

Nicht so gut: *Immer machst du..., ständig bist du..., das ist so typisch...*

Besser: Konkrete Situation und konkretes Verhalten benennen:
Mich stört es, dass du gestern Abend die Wäsche nicht aufgehängt hast!

2 Du-Botschaften

Nicht so gut: *Du denkst nur an dich!*

Besser: Ich-Botschaften: Wie fühlt es sich für mich an? *Ich fühle mich übergangen.*

3 Beleidigungen

Nicht so gut: *Du bist ein Egoist!*

Besser: Beim konkreten Verhalten bleiben:
Ich wünsche mir, dass du mich in Zukunft in wichtige Entscheidungen einbeziehst.

4 Nicht zuhören

Nicht so gut: Den Anderen unterbrechen, weil man nur daran denkt, was man als Nächstes sagen möchte.

Besser: Hören Sie zu! Könnten Sie wiederholen, was der Andere gerade gesagt hat?

5 Nicht ernst nehmen

Nicht so gut: *Das glaub ich nicht. So schlimm ist das ja wohl nicht.*

Besser: Fassen Sie zusammen, was Sie verstanden haben: *Du hast dich also im Stich gelassen gefühlt. Warum?*

6 Vorschnell reagieren

Nicht so gut: *Dir ist anscheinend egal, wie es mir geht!*

Besser: Erst zuhören, dann fragen, wie es gemeint war: *Habe ich dich richtig verstanden? Du meinst also, dass ... ?*

7 Sich zurückziehen

Nicht so gut: Das Gespräch vorschnell abbrechen und sich zurückziehen.

Besser: Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse direkt ansprechen.