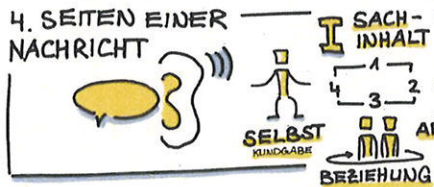


KOMMUNIKATION

SCHULZ VON THUN

WIR SOLLTEN DARÜBER REDEN,
WIE WIR MITEINANDER REDEN.

4. SEITEN EINER
NACHRICHT



I SACH-INHALT DIE AMPEL IST GRÜN
II APPELL FAHR "ENDLICH" LOS
III BEZIEHUNG WILL HELFEN
IV SELBST KUNDGABE GENERV'T VOM FAHRER
HAT ES EING

ES IST NICHT ENTSCHEIDEND
WAS ICH SAGE, SONDERN WAS
ANDERE DABEI FÜHLEN
UND WAS ICH DA DURCH
BEI IHNEN AUSLÖSE... PETER HOLLIGER

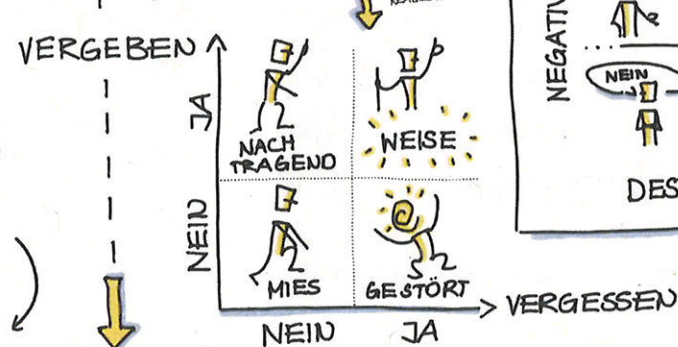
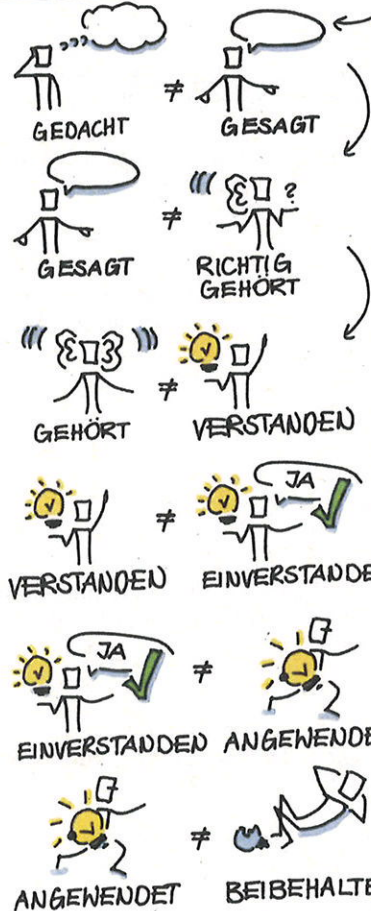


BEI GLEICHER UMGEBUNG
LEBT DOCH JEDER
IN EINER ANDEREN WELT
ARTHUR SCHÖPFLHÄUER

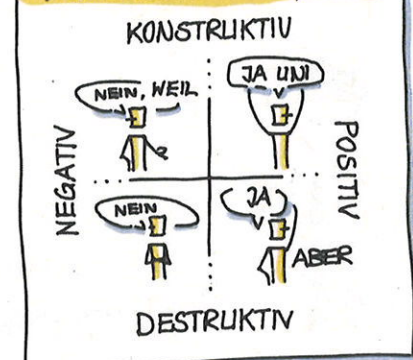
STÖRUNG

SORRY - MATRIX

WIE DU DICH NACH-
HALTIG ENT-
SCHILDIGST

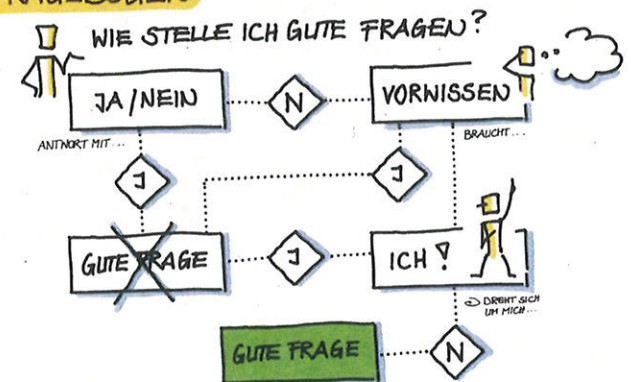


4 DISKUSSIONSTYPEN



1. ICH SÄTZE ⇒ VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN
2. NICHT RECHTFERTIGEN ⇒ < DIE BEDEUTUNG
3. JA..., ABER ALLES VOR DEM ABER IST GELOGEN
4. VERÄNDERE DICH ⇒ GUTE KOMMUNIKATION BEGINNT IMMER BEI MIR

PROUSTS FRAGEBOGEN



EMOTIONEN

DIE MENSCHEN WERDEN VERGESSEN, WAS
DU GESAGT HAST, ABER DIE MENSCHEN
WERDEN NIE VERGESSEN, WIE DU SIE
HAST FÜHLEN LASSEN... BOB MARLEY

WER DIE HERZEN DER MENSCHEN ERREICHT,
BRAUCHT SICH UM IHRE KÖPFE NICHT ZU SORGEN
DIETER LAUGE



Wahrnehmung

Jeder Mensch hat seine eigene Wahrnehmung.

Ich entscheide, was ich für wahr nehme.

Je nach Kontext und Erfahrung sehe ich die junge Frau oder die alte Dame.

Der erste Eindruck zählt. Das Unterbewusstsein entscheidet über den ersten Eindruck.

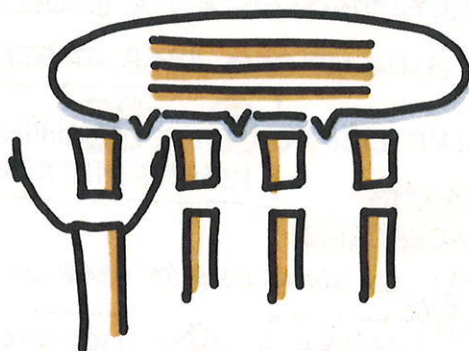


Blickwinkel

Beide Betrachter sehen sich in ihrer Aussage im Recht. Beide Betrachter haben recht aufgrund ihres Standpunkts.

Wenn sie sich nicht lösen können von ihrem Standpunkt und versuchen, ihr gegenüber zu verstehen, werden sie sich nicht einigen können.

Wir müssen uns immer bewusst sein, was das Ziel von einem Gespräch oder einer Diskussion ist. Wollen wir ein Stück vorwärts kommen, anderen helfen oder sie unterstützen, oder einfach nur Recht haben.



Was ist gute Kommunikation?

Aktives Zuhören

- Habe ich dies richtig verstanden? Du hast gesagt...
- Nonverbal kommunizieren (Nicken, Augenkontakt,...)
- kurze Zusammenfassung des Gesagten

Ich-Botschaften

- Meine Meinung über dieses Thema ist...
- Ich empfinde deine Äußerungen als verletzt...
- Aus meiner Sicht ist dies richtig...

Reden ist Silber. Schweigen ist Gold.

- Viel mehr zuhören und weniger sprechen.

Selbstreflexion

- Wie geht es mir gerade jetzt?
- Was empfinde ich bei diesem Thema (Vorurteile, etc.)?
- Wie bin ich meinem Gesprächspartner begegnet?

Bücher

Klarheit, Sich durchsetzen (René Borbonus)
Miteinander reden: 1-3 (Friedemann Schulz von Thun)
Das Kommunikationsbuch (M. Krogerus, R. Tschäppeler)

YouTube

Reden. Macht. Sinn. <https://youtu.be/z-x3QcNThcA>
Humor <https://youtu.be/yfHDut4mFlo>
Das Ei ist zu hart <https://youtu.be/YcwAuS3MVmM>