

Kommunikationsregeln Partnerschaft

Bitte bemühen Sie sich um eine saubere und faire Kommunikation, die Abwertungen und Feindseligkeiten möglichst vermeidet. Hilfreich sind die folgenden 4 Regeln:

1. Ausreden lassen und Zuhören

Sagen Sie offen, was Sie bewegt. Sprechen Sie von ihren eigenen Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen. Vermeiden Sie Vorwürfe und schildern Sie einfach, womit Sie sich unwohl fühlen.

2. Sprechen Sie vom «Hier und Jetzt und der Zukunft»

Alte Probleme wieder aufzuwärmen, führt nur zu neuem Streit. Es geht nicht darum «alte Wäsche zu waschen». Lange zurückliegende Ereignisse können auch kaum noch konkret erinnert und beschrieben werden. Die Lösung der gegenwärtigen Schwierigkeiten wird erschwert.

3. Bleiben Sie beim Thema und bei konkreten Situationen

Den Anlass des Streits nicht aus den Augen verlieren. Für ihn wird eine Lösung gesucht. Also: nicht ablenken, keine «Nebenkriegsschauplätze» eröffnen, nicht vom Hundertsten ins Tausendste kommen. Über konkrete Situationen lässt sich viel leichter ein Konsens erzielen.

4. Fassen Sie sich kurz!

Drücken Sie sich klar und einfach aus – Bleiben Sie sachlich!

Es ist sehr förderlich, wenn Sie ausufernde Reden und Übertreibungen vermeiden, denn das überfordert die Informationsverarbeitungskapazität des Anderen, der dann «abschaltet».