



FRANZISKA MÜLLER  
Institut für Beratung & Gesundheit  
ZSR-ASCA F345749

## Kommunikationswegweiser – wenn es turbulent wird



In der Hitze des verbalen Gefechts kann es passieren, dass wir vor lauter kämpfen, einstecken und austeilen, manchmal ganz vergessen, wohin die Reise gehen soll. Damit Ihnen das nicht so einfach passiert, haben wir einige Wegweiser für Sie zusammengestellt. Sie sollen auch dabei helfen, dass die vielen verbalen Verletzungen ein Ende haben.

### Direktes Ansprechen worum es geht

Sagen Sie Ihrem Gesprächspartner direkt, was Sie meinen und hoffen Sie nicht, dass der andere schon wissen wird, was Sie wollen. Vom Gedankenlesen sind wir in unseren Breitengraden leider noch lange entfernt ... hoffen, denken und schmollen Sie also bitte nicht aneinander vorbei ;)

### VW Regel

Formulieren Sie Wünsche anstelle von Vorwürfen. So bleiben Sie bei sich und der andere kann besser damit umgehen.

Vorwurf: „Merkst Du nicht dass mich friert, jedesmal lässt Du das Fenster auf, rücksichtslos bist Du ...“

Wunsch: „Sei so lieb, und lass das Fenster nicht zulange auf, mich friert sonst so“



FRANZISKA MÜLLER  
Institut für Beratung & Gesundheit  
ZSR-ASCA F345749

Bleiben Sie beim ICH

Vermeiden Sie zu viele „Du hast, Du wirst nie, Du bist sowieso ... „

Verwenden Sie stattdessen lieber „Mir geht es..., Ich bemerke ...“

Oft sind wir auch versucht, zur Bestärkung unserer Aussagen, andere mit einzubeziehen.

Z.B.: Das sagen sowieso alle. Dein Bruder findet das übrigens auch ...

Vermeiden Sie solche Äusserungen, sie sind verletzend und führen nur zu einer Abwehrhaltung des Gegenübers.

Keine Verallgemeinerungen!

Also kein: Das machst Du IMMER, Du denkst ja NIE an mich, Alle sagen dass Du, etc.

Sondern immer beim Thema bleiben. Kommen Sie nicht vom 100sten zum 1000sten. Wärmen Sie keine alten Sachen auf. Bleiben Sie konkret und aktuell. Worum geht es Ihnen konkret jetzt?

Gefühle sind Gefühle!

Gefühle können/sollen nicht wegdiskutiert werden. Auch, wenn sie für Sie nicht sofort nachvollziehbar sind.

Gefühle sind immer wahr. Gefühle wollen verstanden und angenommen werden. Nur dann gibt es eine Chance auf Veränderung. Man kann sich versprechen, aber nicht verfühlen!



Loriot in Ehren, aber zur Rettung der Männer: Das gilt auch oft umgekehrt ;)



FRANZISKA MÜLLER  
Institut für Beratung & Gesundheit  
ZSR-ASCA F345749

## Irreführende und einschränkende Ideen

Manchmal haben wir für uns ganz klare Regeln im Kopf, was ein Miteinander und auch was bestimmte Themen angeht. Diese Regeln könnten unserem Gegenüber gänzlich unbekannt sein, wenn wir ihn nicht daran teilhaben lassen.

Vermeiden Sie deshalb bitte:

Du kennst mich schon solange, Du musst doch wissen, wies mir geht, was ich brauche und denke.

Wenn Du mich wirklich lieben würdest, tätest Du mir das nicht an.

Ich weiss schon vorher was passieren wird, wie Du reagieren wirst.

Das gibt dem andern das Gefühl, er sei zu blöd, um zu verstehen, oder er strengt sich nicht genug an, seine Liebe zu beweisen. Meist ist dies ein grosses Missverständnis! Tappen Sie nicht in diese Falle ...

Wir hoffen, Ihnen damit ein wenig Einblick in das spannende Thema Kommunikation gegeben zu haben und sind selbstverständlich jederzeit für Ihre Fragen offen.

Ihre Franziska Müller & Therapeutinnenteam



FRANZISKA MÜLLER  
Institut für Beratung & Gesundheit  
ZSR-ASCA F345749

Und: Vergessen Sie den Humor nicht, er ist die Würze in jedem Miteinander ;)

#### Loriot – Der Feierabend

Sie: Hermann...

Er: Ja...

Sie: Was machst du da?

Er: Nichts...

Sie: Nichts? Wieso nichts?

Er: Ich mache nichts...

Sie: Gar nichts?

Er: Nein...

(Pause)

Sie: überhaupt nichts?

Er: Nein ... ich sitze hier...

Sie: Du sitzt da?

Er: Ja...

Sie: Aber irgendwas machst du doch?

Er: Nein...

(Pause)

Sie: Denkst du irgendwas?

Er: Nichts Besonderes...

Sie: Es könnte ja nicht schaden, wenn du mal etwas spazieren gingest...

Er: Nein - nein...

Sie: Ich bringe dir deinen Mantel...

Er: Nein danke...

Sie: Aber es ist zu kalt ohne Mantel...

Er: Ich gehe ja nicht spazieren...



FRANZISKA MÜLLER  
Institut für Beratung & Gesundheit  
ZSR-ASCA F345749

Sie: Aber eben wolltest du doch noch...

Er: Nein, du wolltest, dass ich spazieren gehe...

Sie: Ich? Mir ist es doch völlig egal, ob du spazieren gehst...

Er: Gut...

Sie: Ich meine nur , es könnte dir nicht schaden, wenn du mal spazieren gehen würdest...

Er: Nein, schaden könnte es nicht...

Sie: Also was willst du denn nun?

Er: Ich möchte hier sitzen ...

Sie: Du kannst einen ja wahnsinnig machen!

Er: Ach ...

Sie: Erst willst du spazieren gehen... dann wieder nicht... dann soll ich deinen Mantel holen... dann wieder nicht... was denn nun?

Er: Ich möchte hier sitzen ...

Sie: Und jetzt möchtest du plötzlich da sitzen...

Er: Gar nicht plötzlich... ich wollte immer nur hier sitzen...

Sie: Sitzen?

Er: Ich möchte hier sitzen und mich entspannen...

Sie: Wenn du dich wirklich entspannen wolltest, würdest du nicht dauernd auf mich einreden...

Er: Ich sag ja nichts mehr...

(Pause)

Sie: Jetzt hättest du doch mal Zeit, irgendwas zu tun, was dir Spaß macht...

Er: Ja...

Sie: Liest du was?

Er: Im Moment nicht...

Sie: Dann lies doch mal was...

Er: Nachher, nachher vielleicht...

Sie: Hol dir doch die Illustrierten...

Er: Ich möchte erst noch etwas hier sitzen...

Sie: Soll ich sie dir holen?



FRANZISKA MÜLLER  
Institut für Beratung & Gesundheit  
ZSR-ASCA F345749

Er: Nein - nein, vielen Dank...

Sie: Will der Herr sich auch noch bedienen lassen, was?

Er: Nein, wirklich nicht...

Sie: Ich renne den ganzen Tag hin und her... Du könntest doch wohl einmal aufstehen und dir die Illustrierten holen...

Er: Ich möchte jetzt nicht lesen...

Sie: Mal möchtest du lesen, mal nicht ...

Er: Ich möchte einfach hier sitzen ...

Sie: Du kannst doch tun, was dir Spass macht.

Er: Das tu ich ja!

Sie: Dann quengle doch nicht daurend so rum...

Er: (schweigt)

Sie: Hermann!

Er: (schweigt)

Sie: Bist du taub?

Er: Nein - nein ...

Sie: Du tust eben nicht, was dir Spaß macht... statt dessen sitzt du da!

Er: Ich sitze hier, weil es mir Spaß macht...

Sie: Sei doch nicht gleich so aggressiv!

Er: Ich bin doch nicht aggressiv...

Sie: Warum schreist du mich dann so an?

Er: (schreit) ... Ich schreie dich nicht an!!!!...

Herrlich, nicht wahr?