



# Kommunikationsregeln - Auswahl



## TIPPS

- andere Gesprächspartner/-innen ausreden lassen
- Blickkontakt halten
- Inhalte mit eigenen Worten wiedergeben
- freundlichen Umgangston anschlagen
- ruhig in der Situation bleiben
- nachfragen, damit die Botschaft klarer wird
- aktiv zuhören
- Konzentration auf das Wahrnehmbare lenken
- Gefühle und Bedürfnisse mitteilen (Ich-Botschaften senden)
- andere Gesprächspartner/-innen ausreden lassen
- Mimik und Gestik unterstützen die Kommunikation
- nicht werten, sachlich bleiben
- eine Person spricht, die anderen hören zu
- nichts verallgemeinern, konkrete Aussagen machen
- Rückfragen stellen