

Kommunikationsregeln - Auswahl

T I P P S S

* 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