



Kommunikationshilfen für den Alltag

Die VW-Regel

"V" steht für Vorwurf und "W" steht für Wunsch.

Versuchen Sie, Vorwürfe in Wünsche umzuwandeln, dann wird sich Ihr Gegenüber weniger angegriffen fühlen und nicht automatisch mit Rechtfertigung oder Rückzug reagieren. Bedenken Sie das physikalische Gesetz: "Druck erzeugt Gegendruck".

Statt "Gestern hast Du schon wieder..." oder "Nie tust Du..." ist es besser zu sagen: "Ich wünsche mir, dass..." oder "Ich hätte gern, dass Du öfter..."

"Immer" und "nie" stimmen höchst selten

Wenn Sie die kleinen Wörter "immer" und "nie" verwenden, sollten Sie darauf achten, dass sie auch stimmen. Wenn sie nicht stimmen, wird Ihr Gesprächspartner Ihnen widersprechen und es beginnt eine sinnlose Diskussion.

"Immer brauchst Du so lange, wenn wir wegfahren wollen" - "Nein, das stimmt nicht - neulich war ich pünktlich." - "Ja, aber das war eine Ausnahme" - "Nein, das stimmt nicht!"

Sie sehen an diesem Beispiel: Darum geht es nicht. Klarer wird es, wenn Sie sagen: "Ich wünsche mir, dass Du Deine Zeit so einteilst, dass wir pünktlich losfahren können."

"Ich" statt "man"

Versuchen Sie, das Wörtchen "man" zu vermeiden, denn dahinter kann man sich leicht verstecken. Wenn Sie sich mehr und mehr eine klarere und damit kraftvollere Sprache angewöhnen möchten, dann sprechen Sie von sich selbst.

Nicht "man fühlt sich manchmal überfordert", sondern "ich fühle mich manchmal überfordert."

Aussagen machen statt Fragen stellen

Stellen Sie nur Fragen, die echte Fragen sind. Wenn Sie Ihren Partner fragen: "Wie spät ist es bitte?", dann ist das eine echte Frage, denn Sie fragen, weil Sie es nicht wissen. Wenn Sie fragen: "Hast Du Lust auf einen Spaziergang?",

dann kann das bedeuten, dass Sie damit sagen wollen, dass Sie Lust auf einen Spaziergang haben.

Die Aussage dazu ist demnach: "Ich habe Lust auf einen Spaziergang." Eine "echte" Frage dazu wäre: "Hast Du auch Lust, kommst Du mit?"

Die drei A: Ansprechen - Anschauen - Atmen

Oft wird nebenbei gesprochen oder von einem Zimmer ins andere. Sie werden viele Missverständnisse vermeiden und klarer kommunizieren, wenn Sie die "drei A" beherzigen:

1. Sprechen Sie die Person, der Sie etwas mitteilen wollen (am besten mit Namen) an.
2. Stellen Sie Blickkontakt her.
3. Nehmen Sie mindestens einen bewussten Atemzug, bevor Sie sprechen.

Sie werden feststellen, dass diese Art jemanden anzusprechen (vor allem auch bei Kindern) Wunder wirkt.

Ich kann nicht - ich will nicht

Achten Sie einmal darauf, in wie vielen Situationen Sie den Satz "Ich kann nicht" durch den Satz "Ich will nicht" ersetzen könnten.

Seien Sie sich selbst und Anderen gegenüber ehrlich. Wann stimmt der Satz "Ich kann nicht" wirklich?

Wenn Sie gerade im Gefängnis sitzen oder mit einem Fesselballon die Erde umkreisen, dann stimmt es, wenn Sie sagen: "Ich kann nicht zu Deiner Party kommen".

Wenn Sie keine Lust auf diese Party haben oder etwas Anderes gerade wichtiger ist, dann sagen Sie, dass Sie nicht auf diese Party kommen wollen, weil Sie an diesem Tag lieber allein sein möchten oder weil Sie lieber Ihre Einkommensteuererklärung fertig machen wollen.