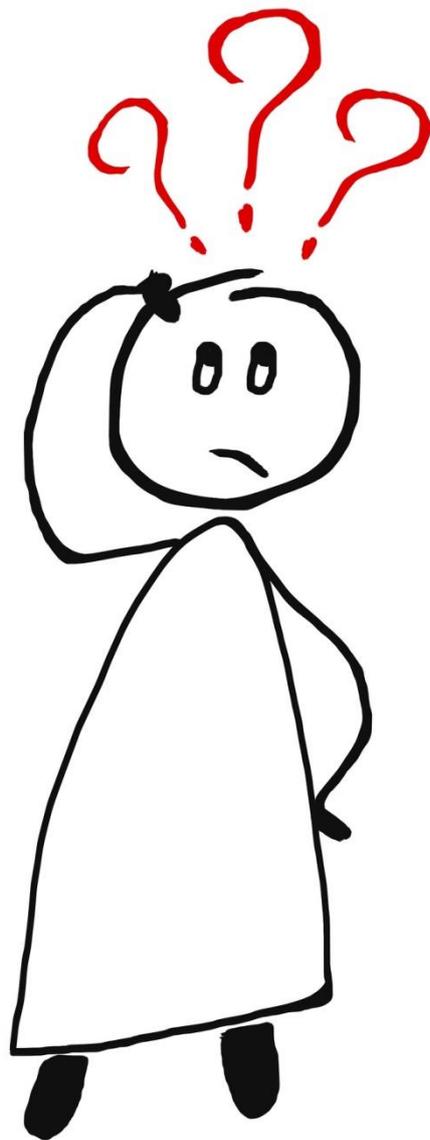


# 9 Tipps, die Deine Kommunikation verbessern





Vielen Dank, dass Du Dich für meine Tipps zu einer Verbesserung Deiner Kommunikation interessierst! Sie sind für und in allen Bereichen Deines Lebens hilfreich und nutzbar! Suche Dir die heraus, die zu Dir passen - Du musst nicht alle umsetzen und auch nicht auf ein Mal. Mach einfach den ersten Schritt, damit tust Du schon mehr als die Meisten. Und wie bei im Sport lautet die Botschaft: Übung macht den Meister!

## **1. Mach es persönlich!**

Weder eine E-Mail, ganz klassisch ein Brief, noch eine persönliche Facebook-Nachricht, What`s App-Nachricht oder SMS werden Deine Kommunikation verbessern. Du bist dort nur einseitiger Sender der Nachricht, die Nuancen in Deiner Stimme, die Deine Emotionen transportieren, kommen nicht mit `rüber, und auch die Körpersprache, die einen Großteil der Kommunikation ausmacht, ist nicht dabei. Also überwinde Deine Angst, Bequemlichkeit oder was auch immer Dich abhält, und ruf mindestens an, am besten aber tritt Dich mit Deinem Gegenüber! Das ist zwar der unbequemere, aber deutlich zielführendere Weg.



## **2. Sprich nur darüber, was DICH bewegt!**

Den meisten Menschen fällt es leicht, festzustellen, was am Anderen alles stört, nicht stimmt, und wie falsch der Andere sich verhält. Das führt jedoch in die Sackgasse und ist erfolglos, wenn Du ein Problem lösen willst. Mach es anders: Vorwürfe oder Schuldzuweisungen, Verallgemeinerungen und sogenannte Killerphrasen (z.B. „Das hat ja eh keinen Sinn“) sind tabu! Sprich nur aus der sogenannten Ich-Perspektive, d.h., was Du beobachtet hast, wie es Dir dabei ging, und was Du Dir vom Gegenüber gewünscht hättest bzw. für die Zukunft wünschst.

## **3. Sei bereit, dem Anderen zuzuhören, also wirklich wirklich zuzuhören!**

Hast Du schon mal festgestellt, dass jemand vorgab, Dir zuzuhören, Du aber eindeutig feststellen konntest, das dem nicht so war? Leerer Blick, schon gar kein Augenkontakt, schlaffe Körperhaltung, häufige Blicke auf`s Smartphone und im schlimmsten Fall sogar ständiges Dazwischenreden? Wie erfolgreich war dieses Gespräch? - Mach es anders! Das sollte



sich zuerst in Deiner Körperhaltung ausdrücken: sei dem Anderen zugewandt, zeige durch die Sprache Deines Körpers ehrliches Interesse an seiner Sichtweise. Wenn Du richtig gut sein und effektiv voran kommen willst, nutze die Technik des Aktiven Zuhörens: fasse zusammen, was Du vom Anderen verstanden hast, sowohl inhaltlich, als auch die Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, die bei Dir angekommen sind.

#### **4. Wertschätze und anerkenne den Anderen, auch wenn Dir gerade überhaupt nicht danach ist!**

Eigentlich findest Du den Anderen, wie er gerade so drauf ist, ziemlich blöd. Er versteht Dich nicht, denkt nach Deiner Meinung nur an sich etc. Findest Du trotzdem irgendetwas, was Du toll am Anderen findest, wofür Du ihn vielleicht sogar bewunderst? Dann sage es ihm, egal, was gerade zwischen Euch steht! Das macht das Problem kleiner, Dein Gegenüber freut sich, und es entschärft die Situation wahrscheinlich schon ein wenig. Alibi-Komplimente sind natürlich tabu! Es muss aus tiefem Herzen kommen, ansonsten lass es lieber.



## 5. Stelle heraus, welche Gemeinsamkeiten Ihr schon habt!

Wenn man unterschiedlicher Meinung ist, sich vielleicht sogar dauernd herumstreitet, fällt es schwer, Gemeinsamkeiten zu entdecken. Die habt Ihr aber, da bin ich mir sicher! Aus der Erfahrung mit meinen Klienten weiß ich, dass die meisten Menschen, die ein Problem miteinander haben, oft das Gleiche wollen, nur auf völlig verschiedenen Umlaufbahnen um das Thema kreisen. Also, mach Dir die Mühe, und arbeite heraus, wo Ihr schon auf einer Wellenlänge seid!

## 6. Stelle die Zauberfrage!

„Warum bist Du immer so bockig?“ ist es nicht ;-)! Es ist auch besser für Deine Kommunikation, diese Frage generell weg zu lassen. Stattdessen kann die Frage: „Wie meinst Du das?“ Wunder bewirken. Sie zeigt echtes Interesse und vermeidet Missverständnisse. Wir hören oft auf verschiedenen Kanälen, sprechen in verschiedenen Sprachen, da ist Nachfragen elementar. Probiere es aus!



## **7. Visualisiere ein konstruktives Gespräch mit Deinem Gegenüber, bevor es stattfindet!**

Interessanterweise entwickeln viele Menschen vor einem Konfliktgespräch Szenarien über den Verlauf des Gesprächs in ihrem Kopf, die eher negativ sind. Schon vorher sind sie dann voller Angst, wie das Gespräch wohl verlaufen wird. Wie wäre es, wenn Du es ab sofort anders machst? So geht's: stell Dir ganz genau vor, wie Du Dich fühlen willst, wenn Du mit dem Gegenüber sprichst, z.B., entspannt, gelassen und souverän. Visualisiere Dir auch eine angenehme Umgebung, den richtigen Zeitpunkt, an dem der Andere auch aufnahmebereit ist, kurz gesagt: lass Deine Gedanken den perfekten Ablauf schaffen, denn Gedanken schaffen Wirklichkeit - wie in Deinem gesamten Leben!

## **8. Weniger Ego, mehr Demut!**

Die meisten von uns neigen dazu, ihr Problem sehr wichtig zu nehmen und zu glauben, dass es im Moment nichts Schlimmeres gibt, als das, was ihnen gerade widerfährt. Dem ist aber nicht so! Es ist hilfreich, sich aus seinem Mikrokosmos



herauszubewegen und an etwas völlig Anderes zu denken oder zu tun. Das kann alles sein, was Dir in diesem Moment gut tut. Wichtig ist, dass Du an etwas Anderes denkst. Dadurch wird das Problem kleiner. Deine Aufmerksamkeit hat es ja immer noch, nur nicht in diesem Moment. Nachfolgende Gespräche fallen dadurch leichter.

## 9. Agiere lösungsorientiert!

Grabe nicht in der Vergangenheit herum, die kannst Du nicht mehr ändern. Überleg Dir stattdessen, was als Erstes passieren sollte, damit Ihr Euch besser versteht und besprich das dann mit Deinem Gesprächspartner. Gebt Euch die Offenheit, alles vorzuschlagen, was Euch einfällt, unabhängig davon, ob es in der Realität momentan machbar ist oder nicht. Traut Euch, herum zu spinnen, das macht den Lösungsraum größer!

Ich wünsche Dir viel Neugier und Mut bei der Umsetzung meiner Kommunikationstipps 😊!

Deine Anja



Weitere Anregungen und Inhalte findest Du auch auf meiner **Facebook-Fanpage**:

<https://www.facebook.com/sportlicheLoesungenfinden/>

Du findest mich auch auf **Xing**:

[https://www.xing.com/profile/Anja\\_Rauch](https://www.xing.com/profile/Anja_Rauch)

**Direkten Kontakt** kannst Du hier mit mir aufnehmen:

Tel. 030/29 44 97 64

Mobil: 0175/69 66 918

E-Mail: [info@anja-rauch.de](mailto:info@anja-rauch.de)