



Josef Ortis Straße 4
8130 Frohnleiten
+43 676 3148236
+43 699 17399095
anfragen@progedio.at
www.progedio.at

Gelingende Kommunikation. Kleine Tipps mit großer Wirkung

Literaturempfehlung: Manfred Prior schlägt uns 15 kleine Interventionen vor, die unsere Kommunikation verbessern können. Eine kleine Auswahl davon stellen wir hier vor.

Probieren Sie sie einfach aus!

„Gleichzeitig ...“ und „und ...“

Ersetzen Sie in Gesprächen „aber“ durch „gleichzeitig“ oder „und“. Dies ermöglicht mehrere Sichtweisen auf ein Thema. „Aber“ drückt implizit immer eine Be- und/oder Abwertung aus.

Bsp1.:

A: Die vielen ausländischen Kinder in unserer Schulen senken das Niveau.

B₁: Aber wir können froh, dass diese Familien auf die Bildung ihrer Kinder achten.

B₂: Gleichzeitig können wir froh sein, dass diese Familien auf die Bildung ihrer Kinder achten.

Bsp1.:

A: Der XY geht mit wahnsinnig auf die Nerven mit seiner Genauigkeit.

B: Aber er ist ein so lieber Kerl.

B₁: Und (zur gleichen Zeit) ist er ein lieber Kerl.

Bsp3.:

A: Ich bin total zufrieden mit Deiner Leistung, aber wenn ich mir den gestrigen Tag ansehe weiß ich nicht was ich mit dem Ergebnis anfangen soll. Prinzipiell weiß ich, dass ich mich auf dich verlassen kann, aber das ist alles andere als zufriedenstellend.

B₁: Ich bin total zufrieden mit Deiner Leistung, und wenn ich mir den gestrigen Tag ansehe, weiß ich nicht, was ich mit dem Ergebnis anfangen soll. Prinzipiell weiß ich, dass ich mich auf dich verlassen kann, gleichzeitig ist das aber alles andere als zufriedenstellend.

„In der Vergangenheit ...“

Problemlagen werden geschildert. Aktives Zuhören inkludiert das Wiederholen und Wiedergeben der Inhalte mit eigenen Worten. Durch das Einfügen von dem Zusatz „Bisher ...“ oder „In der Vergangenheit ...“ ist man sprachlich genauer und unterstreicht auch den Ansatz, dass es eine Entwicklung geben wird.

Bsp4.:

A: Meine Eltern und ich können gar nicht miteinander. Sie nehmen mich nicht ernst und lassen mich meine Entscheidungen nicht selbst treffen.

B: Wenn ich Sie richtig verstehe, dann streiten Sie und Ihre Eltern bisher. In der Vergangenheit haben sie Sie nicht ernst genommen ...

Literatur, Quellenangabe

MiniMax-
Interventionen.
15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung.

Manfred Prior

Carl-Auer Verlag,
Heidelberg
2009



„Sondern ...“

Sondern verwendet man vor allem in zwei Situationen:

- a) man versucht herauszufinden, was an negativen sich verändern soll.
- b) positives Erleben zu bestärken.

Bsp5.:

Zu a) Sie wollen sich also nicht mehr fürchten, wenn Sie Ihre Kollegin sehen, sondern ?

Zu b) Sie haben letzte Woche gar nicht mehr so häufig mit Ihren Eltern gestritten, sondern?

„... noch nicht ...“

„Mit Hilfe der beiden Wörter „noch nicht“ kann die Aufmerksamkeit auf Potenziale, Möglichkeiten und Chancen gerichtet werden:

- ⇒ Ziele sind noch nicht erreichte Ziele;
- ⇒ Probleme noch nicht gefundene Lösungen;
- ⇒ Blockaden sind noch nicht überwunden, noch nicht gefundene Wege und Strategien;
- ⇒ Symptome und Beschwerden haben sich noch nicht verändert;“ (Prior 2009, S. 46)

„noch nicht“ muss so dosiert werden, dass es nicht ins Gegenteil kippt und KundInnen zu sehr unter Druck setzt.

Bsp6.:

Sie konnten mit ihrem Partner noch nicht klären, wie es weitergeht.

Sie haben noch nicht den Überblick.

Sie konnten bisher noch nicht den richtigen Job finden.

VW Regel

V steht für Vorwürfe und W für Wünsche. Indem man Vorwürfe in Wünsche umformuliert, geht man gedanklich von der unveränderbaren Vergangenheit („Du hast schon wieder nicht ...; Gestern war es ...) hin zur Zukunft und einem Dialog (Ich wünsche mir, dass du dieses und jenes tust. Ich wünsche mir, dass wir miteinander ...).

Bsp7.:

aus dem Alltag einer Teenager-Mutter:

Var.1: „Immer wirfst du das Gewand auf den Boden. Nie räumst du die schmutzigen Gläser in die Küche. Du bist so unordentlich.“

Var.2: „Ich wünsche mir, dass die schmutzige Wäsche ins Badezimmer getragen wird und das schmutzige Geschirr in die Küche.“

Tipps zur Umsetzung:

Konzentrieren Sie sich auf für zwei Wochen **auf einen Tipp** („gleichzeitig“ statt „aber“ oder die „VW-Regel“. Beobachten Sie, was sich verändert. Viel Spaß beim Probieren!