



## Die guten 10!

### *10 allgemeine Tipps für eine gute Kommunikation*

1. Ich Botschaft verwenden, nicht wir, man, alle,...  
Kritik als Ich- Botschaft und nicht als Du- oder Sie-Botschaft formulieren.
2. Die Gesprächspartnerin / den Gesprächspartner ernst nehmen und bei Unklarheiten nachfragen.
3. Das Selbstwertgefühl des anderen Menschen beachten. Keine abwertenden Bemerkungen machen. Andere Meinung sachlich einbringen
4. Die verschiedenen Ebenen einer Kommunikation berücksichtigen (Sach- und Beziehungsebene).
5. Zuhören und andere verstehen wollen. Aktiv zuhören und Interesse zeigen.
6. Die Kommunikation wechselseitig gestalten. Den Gesprächspartner auch zu Wort kommen und ausreden lassen.
7. Nonverbale Kommunikation beachten.
  - Körperhaltung
  - Mimik
  - Gestik
8. Seine Wahrnehmungen und Empfindungen verständlich machen und zurückmelden, um Missverständnisse zu vermeiden.
9. Bei Unklarheiten Fragen stellen und nicht etwas hineininterpretieren oder Dinge unterstellen.
10. Vor einen Gespräch sich gut vorbereiten und Notizen machen. So kann das Risiko für Konflikte minimiert werden.