

„LASS UNS GUT MITEINANDER REDEN.“

KURZÜBERBLICK | 2 SEITEN

REDEN IST GOLD

Wir haben nur die geschriebenen und vor allem gesprochenen Worte, um unserem Gegenüber klar zu machen, was uns beschäftigt, wie es uns geht, was uns glücklich oder traurig macht. Anders können wir uns nur schwer untereinander verständigen.

Deshalb ist es umso wichtiger zu überlegen, wie ich sage, was ich denke und fühle, um mein Anliegen seiner Wichtigkeit entsprechend auch vorzubringen. Jeder möchte verstanden werden. Und um diesem Verständniswunsch auf die Sprünge zu helfen, gibt es verschiedene Hilfsmittel, die uns unterstützen können. Manches muss man vielleicht erst üben und fühlt sich zu Beginn ungewohnt an, doch ihr stellt hoffentlich schnell fest, wie viel offener, ehrlicher und erfolgreicher das Gespräch durch die Beachtung einiger kleiner Regeln für alle Beteiligten verlaufen kann – vor allem im Hinblick auf das gewünschte Ergebnis.

Nicht immer ist es leicht, auf gewisse Grundregeln von Gesprächen zu achten, denn oft wird es emotional, man selbst ist verwirrt und möchte einfach nur los reden. Doch hilft Euch auch hier die Sprache, indem ihr genau das formuliert, was in Euch vorgeht. Ihr werdet erstaunt sein, was mit Euren Gesprächspartnern passiert, wenn ihr ehrlich und offen seid.

Sagt offen, was Euch bewegt. Sprecht von Euren eigenen Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen. Vermeidet Vorwürfe und schildert einfach, womit ihr Euch unwohl fühlt.

4 REGELN FÜR DAS SPRECHEN

- Sprich in der Ich-Form.
Ich-Botschaften bieten uns die Möglichkeit, Bedürfnisse deutlich und ohne Vorwürfe auszudrücken. So bleibst Du bei Deinen eigenen Gefühlen. Du-Sätze beinhalten meist Angriffe und führen zu Gegenattacken.
Beispiel:

DU-SATZ	ICH-SATZ
„Du beachtest mich nicht. Du interessierst dich doch überhaupt nicht für mich. Du denkst doch immer nur an deinen Beruf.“	„Ich habe Angst davor, dass wir uns fremd werden. Ich befürchte nicht mehr wichtig für dich zu sein“
- Vermeide die Ausdrücke „ständig“, „immer“ und „nie“.
So vermeidest Du, Dein Gegenüber als Gesamtperson abzuwerten und für unfähig zu erklären. Denn dann müsste sich die Person verteidigen. Niemand kommt „immer“ zu spät oder hilft „nie“.

- Sprich konkrete Situationen und konkretes Verhalten an.
Dein Gesprächspartner versteht so besser, was Du meinst. Es ist einfacher, über eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Handeln zu reden.

Beispiel:

ALLGEMEINES VERHALTEN

„Ich habe mich gestern Abend geärgert, weil du wieder mal deine Faulheit bewiesen hast“.

KONKRETES VERHALTEN

„Ich habe mich gestern Abend geärgert, als du mir nicht dabei geholfen hast, die Kinder ins Bett zu bringen“.

- Sprich für Dich und nicht für andere.
Vermeide, Aussagen und Meinungen im Namen Deiner Kameraden/Kameradinnen oder von Bekannten zu machen. Das können sie selber tun. Im schlimmsten Fall führt das nur noch zu mehr Unmut. Bleibe bei dir selbst.

4 REGELN FÜR DAS ZUHÖREN

- Nimm Dir Zeit.
Setz Dich hin. Du signalisierst so, dass Du Dir Zeit und das Anliegen Deines Gegenübers ernst nimmst.
- Halte Blickkontakt.
Geh zu Deinem Gesprächspartner hin und schau ihn/sie an, wenn Du mit ihm/ihr redest. Wenn Du von einem Raum in den anderen schreien, wird Dein Gegenüber sich weniger ernst genommen fühlen und auch Dich weniger ernst nehmen.
- Zeige, dass Du zuhörst.
Wende Dich Deinem Gesprächspartner zu. Du kannst auch durch Nicken signalisieren, dass Du dem Thema folgst. Eine andere Möglichkeit sind Ermutigungen wie „Ich würde gerne mehr darüber hören“. Wenn Du etwas nicht verstanden hast, frage einfach nach. Das zeigt Deinem Gegenüber Dein Interesse.
- Fasse das Gehörte zusammen.
Wiederhole mit Deinen eigenen Worten, was Dein Gesprächspartner gesagt hat. So merkt ihr beide, ob alles richtig bei Dir angekommen ist, und könnt Missverständnisse korrigieren.

IHR HABT FRAGEN? MELDET EUCH GERNE BEI UNS:

Thüringer Feuerwehr-Verband e.V.

Agnes Krummrich | Ehrenamtskoordinatorin

Magdeburger Allee 4

99086 Erfurt

Telefon: 0361 5518 335 | Mail: agnes.krummrich_at_thfv.de