

Kommunikations- Tricks

Ein paar Möglichkeiten, wie du schnell positive Veränderungen bewirken kannst:

- **"Und" statt "Aber" sagen:** Dies verbindet Ideen und zeigt Akzeptanz für beide Seiten.
- **„Was stattdessen?“:** Damit lenkst du die Aufmerksamkeit vom Problem zur Lösung.
- **Ich-Botschaften verwenden:** Anstatt zu sagen "Du machst immer..." sage "Ich fühle mich..., wenn...".
- **Positive Formulierungen:** Statt "Vergiss nicht..." sage "Bitte erinnere dich...".
- **Fragen stellen:** Offene Fragen fördern den Dialog und zeigen Interesse.
- **Wiederholen des Gesagten des Gegenübers:** Zeige, dass du das Gegenüber verstanden hast, in dem du sagst „Wenn ich dich richtig verstanden habe, Stimmt das ungefähr?“
- **Empathie zeigen:** Versuche, die Gefühle und Perspektiven des Gegenübers zu verstehen und anzuerkennen.
- **Pausen nutzen:** Lass Gesprächspausen zu, um dem Gegenüber Zeit zum Nachdenken zu geben.
- **Komplimente machen:** Ehrliche Komplimente stärken das Selbstbewusstsein des Gegenübers.
- **Wertschätzung ausdrücken:** Zeige Anerkennung für die Beiträge und Meinungen der anderen Person.
- **Konkrete Beispiele geben:** Anstatt allgemein zu bleiben, konkrete Situationen ansprechen, um Klarheit zu schaffen.
- **Grenzen setzen:** Klar und respektvoll die eigenen Grenzen kommunizieren, um Missverständnisse zu vermeiden.