

Grundlagen erfolgreicher Kommunikation

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Wenn Kommunikation schief geht, dann merken wir das recht schnell. Schwieriger ist es, aus dieser verfahrenen Situation wieder herauszukommen. Kommunikationsmodelle helfen, die Hintergründe zu verstehen und erleichtern die Zusammenarbeit.

Kommunikation hat vier Seiten.

Nach dem Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun ist jede Botschaft mit vier Aspekten verbunden: Sachinformation, Selbstoffenbarung, Beziehungsinformation und Apellfunktion.

Achten Sie beim Sprechen und Zuhören auf diese Dimensionen. Vergewissern Sie sich, dass Sie genaue Informationen vermitteln, dass Sie Ihre Gefühle und Absichten klar zum Ausdruck bringen, dass Sie die Beziehung zwischen Ihnen und dem Zuhörer be-



▼ Wenn Menschen miteinander reden, dann geht die Worte über ihre reine Bedeutung hinaus. Da schwingt noch viel mehr mit und das kann zu Missverständnissen führen.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

rücksichtigen und dass Sie eventuelle Bitten oder Erwartungen klar zum Ausdruck bringen.

Versuchen Sie umgekehrt, die verschiedenen Aspekte der Kommunikation anderer zu verstehen, damit Sie ein vollständiges Bild erhalten.

Versuchen Sie, eine lösungsorientierte Perspektive einzunehmen.

Die Transaktionsanalyse unterscheidet drei Ich-Zustände (Eltern, Erwachsene und Kinder), die Menschen in der Kommunikation einnehmen können.

Erkennen Sie, aus welchem Ich-Zustand heraus Sie und Ihr Gesprächspartner agieren. Passen Sie Ihren Kommunikationsstil entsprechend an, um einen „erwachsenen“, lösungsorientierten Blick auf die Situation zu gewinnen, der durch Offenheit, Rationalität und Problemlösung gekennzeichnet ist.

Missverständnisse offen ansprechen.

Sprechen Sie in Ich-Botschaften darüber, wie die Äußerungen bei Ihnen ankommen und was sie auslösen. Verdeutlichen Sie Ihre Botschaft oder stellen Sie Fragen, um die Perspektive der anderen Person besser zu verstehen, und gehen Sie auf Unstimmigkeiten in den Bereichen Fakten, Selbstoffenbarung, Beziehung oder Wünschen in der Kommunikation ein.

Kurze Rückmeldungen wie: „Das macht mich jetzt sehr betroffen. Oder ich fühle mich durch das, was Sie gesagt haben, missverstanden“ mögen einfach klingen, sind aber in emotional aufgeladenen Situationen am besten verständlich.

ES GIBT VIELE KOMMUNIKATIONSMODELLE, DIE PROBLEME DES ZWISCHENMENSCHLICHEN AUSTAUSCHS BELEUCHTEN. ERFAHREN SIE IN MEINEM WORKSHOP, WELCHE KOMMUNIKATIONSMODELLE ES NOCH GIBT UND WIE MAN SIE GEWINNBRINGEND EINSETZT.

Emotionale Intelligenz entwickeln

Wenn Sie Ihre emotionale Intelligenz steigern, können Sie besser mit der Komplexität zwischenmenschlicher Interaktionen umgehen und angemessen auf die Bedürfnisse Ihres Gegenübers reagieren. Vor Ihnen sitzt eine Person, die ein

Bedürfnis hat: Was bewegt diese Person?

Fördern Sie einen offenen und ehrlichen Dialog

Schaffen Sie eine Atmosphäre des Vertrauens und der Transparenz, in der sich jeder wohl fühlt, wenn er seine Gedanken, Gefühle und Sorgen mitteilen kann, ohne Angst vor Verurteilung oder Vergeltung haben zu müssen. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: www.atrost.de

