

Station 1

Du-Botschaft: Du verhaust doch einfach jede Torchance beim Fussball!

Ich-Botschaft: *Ich bin enttäuscht, dass wir das Spiel verloren haben. Vielleicht müssen wir die Aufstellung der Spieler nochmals ändern und so verbessern.*

Du-Botschaft: Du bist so ein fieser Typ!

Ich-Botschaft: *Ich finde es fies, dass du heute den letzten Pausenapfel genommen hast, obwohl du schon einen gegessen hast. Ich hatte den ganzen Morgen Hunger!*

Du-Botschaft: Du lügst doch wieder!

Ich-Botschaft: *Ich habe das Gefühl, dass du mir nicht die Wahrheit sagst. Darum fällt es mir schwer, dir zu vertrauen.*

Du-Botschaft: Du hast beim Aufräumen überhaupt nichts geholfen!

Ich-Botschaft: *Ich habe das Gefühl, dass ich fast alleine machen musste. Ich hätte gerne mehr Unterstützung von dir gehabt.*

Station 3

Der Vater sagt zu seiner Tochter Miri: Mensch, Miri, du bist ja heute so gut gelaunt!

Miri:

- a) *Stimmt, heute geht's mir super!*
- b) *Ach, und sonst bin ich schlecht gelaunt, oder was?*
- c) *Schön, dass du dich darüber freust!*
- d) *Ich kann dir aber nicht versprechen, dass das für immer so bleibt*

Ein Paar ist im Auto unterwegs. Die Beifahrerin sagt: Du, da vorne ist grün!

Er antwortet:

- a) *Ja, wie schön!*
- b) *Das sehe ich auch, ich bin ja nicht blind!*
- c) *Du bist aber ungeduldig!*
- d) *Jaja, ich fahr doch schon ...*

Timo fragt seinen Kumpel Max: Ist das deine neue Freundin?

Max:

- a) *Ja, richtig. Das ist Lisa.*
- b) *Mann, du musst sie nicht mögen! Ist ja auch meine Freundin.*
- c) *Das überrascht dich wohl?!*
- d) *Oh, ich hab euch ja noch gar nicht einander vorgestellt!*

Willst du das da für die Party anziehen?, fragt Hanna ihre Schwester Sophie.

Sophie:

- a) *Stimmt genau!*
- b) *Na toll. Ich sehe damit also doof aus oder was soll das heißen?*
- c) *Das hab ich vor. Und weißt du auch schon, was du tragen wirst?*
- d) *Jetzt sag nicht, dass du dir das gerade von mir ausleihen wolltest.*

Checkliste

Wandel-Bar

- Kommunikations-Check 1:
Es ist besser, meine eigenen Gefühle auszusprechen und ich der Ich-Form zu reden als den anderen zu beschuldigen und ihm Vorwürfe zu machen.

Rundfunk

- Kommunikations-Check 2:
Genau zuhören kann ich z.B., indem ich aufmerksam zuhöre, indem ich nachfrage, wenn ich etwas nicht verstanden habe; indem ich wiederhole, was ich verstanden habe, und indem ich den anderen ausreden lasse.
- Kommunikations-Check 3:
Etwas deutlich zu vermitteln gelingt mir z.B. gut, wenn ich wiederhole, was wichtig ist, wenn ich mich bemühe, auch das zu sagen, was ich wirklich meine, und wenn ich den Fragen meines Gegenübers zuhöre und darauf reagiere
- Kommunikations-Check 4: Killerworte, die verallgemeinern, übertreiben und damit unfair für mein Gegenüber sind, lauten: *immer, nie, ständig, nicht einmal, jedes Mal,*

Lauschangriff

- Kommunikations-Check 5:
*Wer viel mit dem Sachohr hört, sollte darauf achten, dass er Zwischentöne nicht verpasst. Vielleicht will dir dein Gegenüber was ganz anderes sagen?
Wer viel mit dem Beziehungsor hört, sollte darauf achten, dass er nicht alles gleich persönlich nimmt. Fühlt er sich leicht angegriffen, am besten einfach beim nachhaken und fragen, ob es so wirklich gemeint. Das kann helfen, einen Streit zu vermeiden.
Wer viel mit dem Selbstoffenbarungsohr hört, sollte darauf achten, dass er die Info nicht verpasst, die wirklich für ihn gedacht ist. Nicht gedanklich nur die Infos über den anderen wahrnehmen.
Wer viel mit dem Appellohr hört, sollte darauf achten, dass er sich nicht zu leicht ausnutzen lässt.. Einfach mal ein anderes Ohr spitzen und z.B. sachlich reagieren!*
- Kommunikations-Check 6: Wir hören an sich nicht, was der andere denkt. Um herauszufinden, welche der vier Botschaften wirklich gesendet werden sollte, gibt eine eine simple Lösung: *offen und ehrlich nachfragen!*