

Checkliste zum eigenen Kommunikationsverhalten

Für das Gelingen unserer Kommunikation ist es wichtig, dass wir alle vier Seiten von Nachrichten beachten. Der Sinn dieser Checkliste ist es, unser eigenes Kommunikationsverhalten kennen zu lernen. Es gibt zwei verschiedene Arten von Fragen:



Generelles Kommunikationsverhalten

1. **Statements:** Mit Hilfe der geschlossenen Fragen mit den Sende- und Empfangssymbolen können wir eruieren, welche der vier Seiten von Nachrichten wir überbetonen oder zu wenig beachten. Es geht um unser generelles Kommunikationsverhalten.

Sendeverhalten



günstig

ungünstig

Empfangsverhalten



Auf den nächsten Seiten ist dazu eine Übung. Decken Sie die Symbole in der linken Spalte ab und füllen Sie die leeren Kästchen aus.

Einzelne Aspekte des Kommunikationsverhaltens

2. **Offene Fragen:** Auch die Fragezeichen-Fragen dienen der Reflexion unseres Kommunikationsverhaltens. Sie helfen, einzelne Aspekte unseres Kommunikationsverhaltens näher zu beleuchten.

Gehen Sie diese Fragen zügig durch und beantworten Sie jene, zu denen Ihnen spontan etwas in den Sinn kommt.

Die Selbstoffenbarungsseite der Nachricht

Probleme



Fassade: Man gibt nicht zu erkennen, wie man die Dinge sieht / wie einem zumute ist.

Es wird zu wenig beachtet, was das Gegenüber von sich kundtut.

Die Selbstoffenbarungsseite: SenderIn

Ich spiele Probleme oft herunter, um den Verdacht zu vermeiden, ich hätte die Sache nicht im Griff.

trifft zu trifft nicht zu

Ich kann die Erfolge feiern, wie sie fallen.

trifft zu trifft nicht zu

Ich mache oft auf Understatement.

trifft zu trifft nicht zu

Ich stelle die Dinge so dar, wie ich sie sehe, und beschönige nicht.

trifft zu trifft nicht zu

Auch wenn ich Grund dazu habe, freue ich mich lieber nicht zu offensichtlich.

trifft zu trifft nicht zu

Wenn ich anderer Meinung bin, sage ich das meistens.

trifft zu trifft nicht zu

Ich sage oft „man“, wo ich „ich“ meine: „Es ärgert einen, ...“ anstatt: „Es ärgert mich ...“

trifft zu trifft nicht zu

Ich bemühe mich um ein Pokerface.

trifft zu trifft nicht zu

Gibt zu erkennen, was mit ihm/ihr los ist

Versucht möglichst nichts (Negatives) von sich preiszugeben

Meist geben wir zu unserem eigenen Schutz nicht zu viel von uns zu erkennen. Wenn Sie drei oder mehr kritische Sendesymbole markiert haben, sollten Sie Ihr Gegenüber dennoch besser über sich informieren: Geben Sie zu erkennen, wie Ihnen zumute ist und was Ihre Sicht der Dinge ist.

Das Selbstoffenbarungs-Ohr



Ich merke meistens ziemlich schnell, wie meinem Gegenüber zumute ist.
 trifft zu trifft nicht zu

Auch wenn mir eine Sache sehr wichtig ist, habe ich ein Ohr für die Selbstoffenbarungen meines Gegenübers: ist es ebenfalls begeistert, eher skeptisch, verärgert etc.?



trifft zu trifft nicht zu

Wenn ich mich angegriffen fühle, hab ich kein Sensorium dafür, wie es um mein Gegenüber steht.



trifft zu trifft nicht zu

Häufig erfahre ich erst im Nachhinein, dass ich jemanden verärgert oder verletzt habe.



trifft zu trifft nicht zu

Auch wenn ich anderer Meinung bin, nehme ich wahr, was mein Gegenüber von sich kundtut.



trifft zu trifft nicht zu



Informationen des Gegenübers über sich werden beachtet

Kein Sensorium für die Informationen des Gegenübers

Wenn Sie zwei oder mehr kritische Empfangssymbole markiert haben, sollten Sie Ihr Selbstoffenbarungs-Ohr etwas vergrößern: Nutzen Sie die Informationen besser, die Ihr Gegenüber über sich gibt.

AOC




Fragen zur Selbstoffenbarungsseite

Bin ich mit meiner Art der Selbstdarstellung zufrieden: Setze ich mich ins rechte Licht, trage ich eher zu dick auf, oder stelle ich mein Licht unter den Scheffel?

Ist in unserer Kultur Fassade nötig? Weshalb?

In welchen Situationen / bei wem bin ich besonders bemüht, positiv zu wirken?
Ist das zum Nutzen oder Schaden für die jeweilige Kommunikation?

Die Sachseite der Nachricht

Probleme   

Die Sachseite wird oft sowohl auf Seite der Sendenden als auch der Empfangenden zu stark betont, meist auf Kosten des Beziehungsaspekts.

?

Die Sachseite der Nachricht wird von der Beziehungsseite stark beeinflusst.

Die Sachseite als SenderIn und EmpfängerIn

Wenn es in einer Situation weniger um die Sache als um die Beziehung geht, gebe ich Gegensteuer und betone die Sachebene ganz besonders.



trifft zu



trifft nicht zu

Wenn ich das Gefühl habe, es gehe nicht nur um ein Sach-, sondern auch ein Beziehungsproblem, versuche ich das anzusprechen.



trifft zu



trifft nicht zu

Ich merke meistens, wenn es mir nicht mehr um die Sache, sondern ums Rechthaben geht.



trifft zu



trifft nicht zu

Ich konzentriere mich ausschließlich auf den Sachinhalt, auch wenn mein Gegenüber sehr unzufrieden oder unglücklich wirkt.



trifft zu



trifft nicht zu

Wenn mein Gegenüber nicht fähig ist, seine Gefühle sachlich darzulegen, gehe ich gar nicht darauf ein.



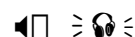
trifft zu



trifft nicht zu



Sach- und Beziehungsseite ausgeglichen



Sachaspekt wird überbetont

Sachlichkeit ist für jede Zusammenarbeit unerlässlich. Häufig leidet sie aber gerade darunter, dass wir den Sachaspekt überbetonen.

Wenn Sie zwei oder mehr kritische Sende- und Empfangssymbole markiert haben, sollten Sie den Sachaspekt etwas weniger betonen und dafür den Beziehungsaspekt stärker beachten.

Fragen zur Sachseite



Gibt es eine Person, auf deren Sachargumente ich wegen unserer Beziehung nicht mehr richtig eintreten kann?

Gibt es jemanden, der/die für meine Sachargumente aus Beziehungsgründen kein Gehör hat?



















Kann ich, wenn es der Sache dient, den Beziehungsaspekt in den Hintergrund rücken? Bei wem gelingt mir das, bei wem nicht?

Trage ich mit jemandem einen Beziehungskonflikt auf der Sachebene aus?

Die Beziehungsseite der Nachricht

- Probleme*  *Es werden Beziehungsbotschaften gesendet, die den Selbstwert des Gegenübers untergraben.*
Es werden Du-Botschaften (Beziehungsbotschaften) anstatt Ich-Botschaften (Selbstoffenbarungsbotschaften) gesendet.
 *Der Beziehungsaspekt wird stärker gewichtet als der Selbstoffenbarungsaspekt.*

Die Beziehungsseite: SenderIn

-   Ich mache oft spitze Bemerkungen, die meinem Gegenüber zu verstehen geben, dass ich etwas an ihm auszusetzen habe.
 trifft zu trifft nicht zu
-   Ich bin recht gut darin, anderen ein schlechtes Gewissen zu machen.
 trifft zu trifft nicht zu
-   Ich mache oft Witze, die auf Kosten anderer gehen.
 trifft zu trifft nicht zu
-   Ich belehre andere oft.
 trifft zu trifft nicht zu
-   Es ist mir wichtig, dass mein Gegenüber sich gut fühlt.
 trifft zu trifft nicht zu
-   Ich schmolle oft („grinde“).
 trifft zu trifft nicht zu
-   Ich schneide oft so auf, dass sich mein Gegenüber daneben klein und hässlich vorkommen muss.
 trifft zu trifft nicht zu
-   „Dümmeren“ gebe ich gerne zu verstehen, dass ich gescheiter bin.
 trifft zu trifft nicht zu
-   Ich kritisiere oft an anderen herum.
 trifft zu trifft nicht zu

 *Selbstwerterhöhend*

 *Selbstwertschädigend*

Alles was den Selbstwert des Gegenübers angreift, schadet der Kommunikation und der Beziehung.

Wenn Sie drei und mehr kritische Sendesymbole markiert haben, sollten Sie sich in Zukunft besonders auf diese Seite der Nachricht konzentrieren.

AOC

Das Beziehungs-Ohr

Es ist leicht, mir ein schlechtes Gewissen zu machen.



trifft zu



trifft nicht zu

Schnippische Antworten können mir den ganzen Tag verderben.



trifft zu



trifft nicht zu

Bemerkungen, die darauf abzielen, mir mein Ungenügen vorzuführen, verletzen mich zutiefst. („Ja Frau Meier, das ist halt nicht gerade Ihre Stärke.“)



trifft zu



trifft nicht zu

Ich beziehe immer alles auf mich.



trifft zu



trifft nicht zu

Von der schlechten Laune anderer lasse ich mich nicht so schnell anstecken.



trifft zu



trifft nicht zu

Wenn sich jemand mir gegenüber unfreundlich verhält und ich nicht weiß weshalb, suche ich den Grund meist bei mir.



trifft zu



trifft nicht zu

Ich fühle mich schnell angegriffen.



trifft zu



trifft nicht zu



Selbstoffenbarungsaspekt stärker gewichtet als Beziehungsaspekt



Großes Beziehungs-Ohr: hört v.a. den Beziehungsaspekt

Es ist meist gesünder, statt den Beziehungs- den Selbstoffenbarungsaspekt zu gewichten.

Wenn Sie zwei oder mehr kritische Empfangssymbole markiert haben, sollten Sie Ihr Beziehungs-Ohr verkleinern und Ihr Selbstoffenbarungs-Ohr vergrößern: Was sagt er/sie über sich selbst?

Fragen zur Beziehungsseite

Zu welcher Art von kritischen Beziehungsbotschaften neige ich? In welchen Situationen?

Gibt es Personen, in deren Gegenwart ich das Gefühl habe, nicht zu genügen?
Womit hat das zu tun?

Sende ich eher Ich- oder Du-Botschaften: Wenn ich mich ärgere? Wenn ich jemanden tadle?

Die Appellseite der Nachricht

Probleme



Widersprüchliche oder verdeckte Appelle: Appelle werden nicht offen formuliert

Appell-Ohr ist nicht gespitzt: verdeckte/widersprüchliche Appelle werden nicht erkannt

Appell-Ohr ist zu groß: es werden mehr Appelle gehört, als das Gegenüber senden wollte

Die Appellseite: SenderIn

Ich leide manchmal ziemlich demonstrativ (Fishing for ego-strokes).



trifft zu



trifft nicht zu

Ich bekomme manches v.a. deshalb, weil sich mein Gegenüber andernfalls vor meiner Laune fürchten müsste.



trifft zu



trifft nicht zu

Ich bin schnell beleidigt, wenn es nicht nach meinem Willen geht.



trifft zu



trifft nicht zu

Um mein Gegenüber nicht zu brüskieren, sage ich oft nicht direkt, was ich will.



trifft zu



trifft nicht zu

Ich stelle mein Licht oft sichtbar unter den Scheffel (Fishing for compliments).



trifft zu



trifft nicht zu

Ich kann recht hilflos sein, wenn mir das nützt.



trifft zu



trifft nicht zu

Aus Angst autoritär zu erscheinen, sage ich oft nicht explizit, was ich eindeutig will, erwarte dann aber dennoch, dass dem nachgekommen wird.



trifft zu



trifft nicht zu

Unpopuläre Appelle formuliere ich genauso explizit wie populäre.



trifft zu



trifft nicht zu

Ich gebe oft zu verstehen, dass es für mich schlimm wäre, wenn meinen Wünschen nicht entsprochen würde.



trifft zu



trifft nicht zu



Offene Appelle: Appelle sind als solche erkennbar



Verdeckte Appelle: Appelle geben sich nicht zu erkennen

AOC

Verdeckte Appelle werden oft aus Höflichkeit gesendet: Auf eine Andeutung können wir eingehen oder auch nicht, ohne dabei unhöflich zu sein. Bei der Arbeit ist es aber wichtig, offene Appelle zu senden. Wenn Sie drei oder mehr kritische Sendesymbole haben, sollten Sie darauf achten, Appelle möglichst offen zu senden.

Das Appell-Ohr: groß?



Ich komme oft Wünschen oder Forderungen nach, von denen sich im Nachhinein herausstellt, dass sie v.a. in meiner Vorstellung existierten.

trifft zu trifft nicht zu



Ich versuche meinem Gegenüber die Wünsche von den Augen abzulesen.

trifft zu trifft nicht zu



Ich gehe davon aus, dass mein Gegenüber sagt, was es will.

trifft zu trifft nicht zu



Wenn ich nicht sicher bin, ob ich etwas als Aufforderung zu verstehen habe, frage ich nach.

trifft zu trifft nicht zu



Es ist mir wichtig, zu erkennen, was mein Gegenüber will, noch bevor es das explizit sagt.

trifft zu trifft nicht zu



Bloße Andeutungen nehme ich oft schon als Aufforderung.

trifft zu trifft nicht zu



Großes Appell-Ohr: reagiert (zu) empfindlich Appell-Ohr nicht zu groß auf Appelle

Durch Aufmerksamkeit anderen gegenüber zeigen wir ihnen, dass wir sie wichtig nehmen.

Dennoch können Sie – wenn Sie zwei oder mehr kritische Empfangssymbole markiert haben – stärker darauf vertrauen, dass Ihr Gegenüber sagt, was es will: Verkleinern Sie Ihr Appell-Ohr.

Das Appell-Ohr: gespitzt?

Ich bin durch Imponiergehabe nur schwer zu beeindrucken.



trifft zu



trifft nicht zu

Wenn mein Gegenüber beleidigt wäre, wenn ich ihm in einer Sache nicht zustimmte, gebe ich ihm oft Recht, obwohl mich das ärgert.



trifft zu



trifft nicht zu

Ich ertappe mich oft im Nachhinein dabei, dass ich Appellen nachgekommen bin, denen ich bei genauerem Nachdenken gar nicht hätte nachkommen wollen.



trifft zu



trifft nicht zu

Wenn mir mein Gegenüber zu verstehen gibt, dass es sehr gekränkt wäre, wenn ich sein Projekt nicht gut fände, dann finde ich es gut.



trifft zu



trifft nicht zu

Wenn ich gewissen Aufforderung nicht nachkomme, habe ich ein schlechtes Gewissen, selbst wenn ich der Überzeugung bin, richtig zu handeln.



trifft zu



trifft nicht zu

Wenn mir jemand zu verstehen gibt, dass ich ein schlechtes Gewissen haben muss, falls ich seiner/ihrer Aufforderung nicht nachkomme, ist mir das egal.



trifft zu



trifft nicht zu



Gespitztes Appell-Ohr: erkennt verdeckte und widersprüchliche Appelle

Appell-Ohr nicht genug gespitzt

Wir können verdeckte und widersprüchliche Appelle nur erkennen, wenn wir unser Appell-Ohr gespitzt halten.

Wenn Sie zwei oder mehr kritische Empfangssymbole markiert haben, sollten Sie Ihr Appell-Ohr besser spitzen: Machen Sie nur das, von dem Sie wollen, dass andere es von Ihnen wollen.

Fragen zur Appellseite

Gibt es Personen, von denen ich aus Beziehungsgründen keine Appelle vertragen? Gibt es jemanden, der oder die von mir keine Appelle verträgt?

Gibt es Personen, von denen ich oft verdeckte Appelle bekomme? Was ist das Verdeckte an diesen Appellen?

Wie wird in unserer Kultur aufgeschnitten? Wird eher übertrieben oder eher untertrieben?

Wer in meinem Umfeld schneidet am dicksten auf? Wer am subtilsten? Was ist mir lieber?

Feedback und Metakommunikation

Feedback bei Aufträgen In welchen speziellen Situationen sollte ich mein Feedback-Verhalten verbessern?

Nachfragen Pflege ich nachzufragen, wenn ich nicht sicher bin, wie ich eine Aussage verstehen soll? Bei wem / in welchen Situationen sollte ich häufiger nachfragen?

Mit eigenen Worten wiedergeben Gibt es anstehende Gespräche, bei denen es besonders hilfreich sein könnte, mit eigenen Worten zu wiederholen, was das Gegenüber gesagt hat?

Metakommunikation Gibt es eine Person, mit der ich in nächster Zeit über unsere Art der Kommunikation sprechen sollte? Was möchte ich daran ändern?

Sie sind nun am Ende dieses Fragebogens angelangt. Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse und Anliegen: Was möchten Sie beibehalten? Was möchten Sie verstärken? Was möchten Sie verändern?

AOC