

Vorwort

Für viele ist der Gedanke, sich mit Fragen der Kommunikation zu befassen, zunächst fremd: Verlieren wir nicht unsere Spontaneität, unsere Echtheit, wenn wir uns unsere Reaktionsweisen zu überlegen beginnen und unsere Worte auf die Goldwaage legen? Der Gedanke hat etwas für sich. Jeder Lernprozess ist bis zu einem gewissen Grad eine «Vertreibung aus dem Paradies», ein In-Frage-Stellen vertrauter Reaktions- und Handlungsweisen. Das kann zunächst verunsichern, und es soll dies auch, denn nur so können neue Verhaltensweisen entstehen. Weil Neues verunsichert, muss mit den hier vorgeschlagenen Übungen sorgfältig umgegangen werden, denn nicht jede ist in jeder Situation unbedenklich. Deshalb sind manchmal Voraussetzungen angegeben, die wir für die Übung als wichtig erachten. Aber auch dies erspart den Lehrpersonen nicht, sorgfältig abzuwägen, welche Übung wann einzusetzen ist.

Die hier vorgeschlagenen Übungen sollen dazu dienen, dass wir uns über unsere Kommunikation Gedanken machen. Wir können lernen, Kommunikationssituationen als Prozesse zu betrachten, denen wir nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern die wir mitgestalten können. Wir erhalten Handlungsalternativen, lernen Situationen deuten, kurz wir gewinnen eine gewisse «Mündigkeit».

Die Ideen und Anregungen sind besonders für die Kommunikationsausbildung auf der Sekundarstufe und in der Erwachsenenbildung geeignet.

Übersicht

- A 1 – A 10 sich ausdrücken: Sich verständlich machen. Das Wesentliche treffen: auf den Punkt bringen.
- B 1 – B 10 Beziehungen: Durch das Gespräch Beziehungen stiften und erhalten.
- C 1 – C 10 checkst du's? Genaues Zuhören fördern. Verständnis sichern lernen, wenn nötig nachfragen.
- D 1 – D 10 sich durchsetzen: Interessen vertreten, überzeugen, überreden. Rhetorische Strategien.
- E 1 – E 10 einander wohl wollen: Durch Gespräche die Beziehungen positiv beeinflussen.
- F 1 – F 10 Feedback: Kritik empfangen. Kritisieren ohne verletzen. Trennen von Sache und Beziehung.
- G 1 – G 10 Gestik, Mimik, Nonverbales: Die Wirkung nonverbaler und paraverbaler Signale erfahren.
- H 1 – H 10 hinterfragen: Gesprächsverhalten hinterfragen. Metakommunikation.
- I 1 – I 10 ich mit mir: Klärungsselbstgespräch, handlungsleitendes Gespräch. Sich positiv stimmen.
- K 1 – K 10 Konflikte: Im Gespräch Konflikte vermeiden. Gesprächsregeln erarbeiten. Konflikte lösen.