Lern-Fair Fokus: Kommunikation

Aktiv zuhören und Ich-Aussage

Wenn der andere das Problem hat 🡪 Aktiv zuhören

Wenn du selbst das Problem hast 🡪 Ich-Aussage

# Aktiv zuhören

Zuhören zeigt man nonverbal durch **Blickkontakt**, Nicken, offene Körperhaltung und verbal durch **Zustimmung** wie zum Beispiel

* Ah. Ok.
* Na, sowas!
* Hmm.
* Verstehe.
* Interessant.
* Krass!

Außerdem ist es oft gut, die **Gefühle** des Sprechers oder der Sprecherin zu benennen:

* “Das klingt, als wärst du ziemlich…“
* „Du bist ganz schön … stimmt‘s?“
* “Ah. Und das macht dich …“

Wenn man dem Anderen helfen möchte, eine Lösung zu finden: keine Ratschläge!

Besser zuerst **Fragen** stellen:

* Was würdest du am liebsten tun?
* Was könntest du machen?
* Wie könnte der erste Schritt aussehen?
* Wie fühlt sich das an?

## Zusammenfassung

Die meisten Menschen brauchen ein Ohr, wo sie ihren Ärger, ihre Wut, ihre Enttäuschung oder Unsicherheit loswerden können.

Das Gefühl zu benennen, verstärkt es meistens. Dann hast du alles richtig gemacht, denn bald wird sich dein Gegenüber beruhigen.

Dann kannst du mit Fragen auf die Chancen lenken.

Wenn du einen Lösungsvorschlag machen möchtest: Frag vorher, ob der andere einen hören möchte.

# Ich-Aussage

Von den eigenen Gefühlen sprechen, das hat mehr Chancen, zu einer Lösung zu kommen, als Vorwürfe zu erheben.

Aufbau einer Ich-Aussage:

* Beschreibung der Situation: „Wenn du…“
* Eigenes Gefühl benennen: „dann bin ich…“ / „das macht mich…“
* Negative Folgen beschreiben: „weil…“
* Unterstützung erbitten: „Kannst du mir da helfen?“

## Übung

*Forme den Vorwurf in eine ich-Aussage um.*

* Mann, warum hast du gestern nicht angerufen??!!!
* Sie geben mir immer schlechte Noten, weil Sie mich nicht leiden können!
* Nie darf ich mal länger wegbleiben. Ich werde hier wie ein Kleinkind behandelt.

## Übung

*Welche Angriffe (Vorwürfe) sind in den folgenden Ich-Aussagen versteckt?*

1. Wenn du mir meine Sachen wegnimmst, fühle ich mich bestohlen, weil es mein Mäppchen ist und ich es brauche. Jetzt gib schon her!
2. Wenn Sie mir nicht helfen können, fühle ich mich verarscht, weil Sie ein Schild mit „Service“ hier stehen haben. Und mein Handy ist jetzt auch immer noch kaputt.
3. Wenn du zu Johnny gehst, fühle ich mich vernachlässigt, weil du fast nur noch mit ihm Zeit verbringst anstatt mit mir. Können wir nicht heute was zusammen machen?