

Wozu brauche ich das?

Wie kann man **Missverständnisse** vermeiden und **Streit** entschärfen? Das ist eine wichtige Frage in der Kommunikation mit den Menschen, die uns am nächsten stehen. Zwar gibt es keine Garantie dafür, dass die eigene Kommunikationsfähigkeit immer zu einem harmonischeren Miteinander führt, weil wir nicht bestimmen können, wie andere Menschen denken und reagieren. Aber mit dem hier vorgestellten Schema kann man in der eigenen **Kommunikation** einen konstruktiven Grundstein legen. So kann über das gesprochen werden, was uns im Kontakt mit anderen besonders wichtig ist. Das Schema hilft auch, Streitspiralen zu unterbrechen und die eigenen **Bedürfnisse** ehrlich zu äußern. Versuchen Sie deshalb, Ihre Bedürfnisse nach diesem Schema zu äußern.

Wie geht das?

1. Situation

Benennen Sie als Erstes, auf welche äußere Situation Sie sich beziehen. Seien Sie dabei möglichst konkret („Gestern hast du nach dem Frühstück dein Geschirr stehen lassen.“) und vermeiden Sie verallgemeinernde Aussagen („Immer lässt du dein Geschirr stehen!“). Bei der Beschreibung kann auch helfen, sich zu fragen: Was hätte eine Kamera beobachtet?

2. Gefühl

Sagen Sie, wie Sie sich in der Situation gefühlt haben: verletzt, ängstlich, ärgerlich, traurig ...? Das eigene Gefühl zu benennen gibt dem Gegenüber die Möglichkeit, sich in Sie hineinzusetzen.

3. Bedürfnis

Hier geht es darum, sich selbst zu fragen, was Sie eigentlich in der Situation brauchen bzw. gebraucht hätten. Welches Bedürfnis steckt hinter Ihrem Gefühl? Wie soll es zwischen Ihnen und Ihrem Gegenüber sein? Oft sind Grundbedürfnisse wie Unterstützung, Anerkennung, Respekt, Zuspruch, Verständnis ... betroffen.

4. Wunsch

Formulieren Sie am Ende, welches Verhalten Sie sich in der konkreten Situation (1.) von Ihrem Gegenüber wünschen. Vermitteln Sie, was Sie sich von Ihrem Gegenüber in ähnlichen Situationen in der Zukunft wünschen.

Eigenes Beispiel
