

# Das Kommunikationsrad

Konferenz für Personen in Führungsverantwortung mit Pete und Geri Scazzero; St. Chrischona 2017

## I. EMOTIONAL GESUNDE BASISKOMPETENZEN

1. Das Kommunikationsrad (Community Temperature Reading)
2. Erwartungen klären statt Vermutungen anstellen
3. Familienmuster erkennen
4. Den Eisberg entdecken
5. Einfühlsam zuhören
6. Wahrhaftig sein
7. Konstruktiv streiten
8. Eine Lebensregel entwickeln, um die Basiskompetenzen umzusetzen

## II. DAS KOMMUNIKATIONSRAD (COMMUNITY TEMPERATURE READING)

Ziel: Wir lernen immer mehr, unseren eigenen, von Gott gegebenen Wert wahrzunehmen und gesunde Beziehungen zu anderen aufzubauen.

### A. Wertschätzung

Ziel: Wertschätzung auszudrücken bedeutet, dem anderen zu erkennen zu geben, was wir an ihm schätzen – Eigenschaften, die wir mögen, Anerkennung für etwas aussprechen, was der andere getan hat. Das ist ein Gegenmittel gegen eine innere Haltung, die den anderen mit eigenen Erwartungen festlegt oder ein bestimmtes Verhalten als selbstverständlich voraussetzt.

- Ich weiss es zu schätzen, dass du immer den Müll rechtzeitig rausstellst.
- Danke, dass du den Wagen immer volltankst.
- Ich freue mich, wenn du morgens schon mal Kaffee kochst.

### B. Fragen, Irritationen

Oft reden wir nicht über unsere Fragen oder Irritationen. Aber es ist wichtig, diese Dinge anzusprechen, weil das voreilige Schlüsse oder Urteile verhindert. Die Formulierung «Ich frage mich, ob/warum ...» bewahrt uns davor, vorschnell ein (meist negatives) Urteil über eine andere Person zu fällen, vor allem wenn wir nicht die genauen Umstände kennen.

- Statt zu sagen: «Warum hast du diese Rechnung immer noch nicht bezahlt?», können wir sagen: «Ich frage mich, aus welchem Grund di diese Rechnung noch nicht bezahlt hast.»
- Statt zu sagen: «Du hättest mich zurückrufen sollen», können wir sagen: «Ich frage mich, warum du mich nicht zurückgerufen hast.»

### C. Kritik und Lösungsvorschläge

Hierbei geht es um weniger gravierende Dinge, die uns ärgern oder irritieren.

Oft ist es leicht zu sagen, was uns nicht gefällt. Wichtiger wäre jedoch zu äussern, was wir stattdessen erwarten. In dieser Übung geht es darum, dass derjenige, der eine Kritik anbringen möchte oder sich über einen anderen geärgert hat, die Verantwortung dafür übernimmt, auch eine Lösung oder einen Verhaltensvorschlag anzubieten.

Eine hilfreiche Formulierung ist:

«Mir ist aufgefallen, dass ... – Mir wäre es lieber, wenn ...».

- «Mir ist aufgefallen, dass du die Heizung runtergedreht hast. Es wäre mir lieber, wenn du mir Bescheid gibst, bevor du das machst.»
- «Mir ist aufgefallen, dass Du das benutzte Geschirr immer in die Spüle stellst. Es wäre mir lieber, wenn Du es gleich in die Spülmaschine tust.»

### D. Neue Informationen

Vieles, was im Leben des anderen gerade geschieht, können wir nicht wissen. Es ist aber wichtig, neue Informationen zu kommunizieren. Das kann viele unterschiedliche Dinge betreffen: Termine, Ereignisse, Sitzungen, Entscheidungen, erreichte Ziele, neue Möglichkeiten oder Aktivitäten. Beziehungen können nur wachsen, wenn man voneinander weiss, was das Leben des anderen gerade ausmacht. Das betrifft den banalen Alltag ebenso wie bahnbrechende Veränderungen.

- Wir sind nächste Woche zum siebzigsten Geburtstag meiner Tante eingeladen.
- John hat am Freitag einen Arzttermin.
- Meine Besprechung ist ausgefallen.

### E. Hoffnungen und Wünsche

Hoffnungen und Wünsche betreffen unsere unmittelbare Zukunft. Wenn wir sie klar äussern, öffnen wir ein Fenster zu unserer Seele. Besonders für Familien ist das sehr wertvoll. Wenn wir gegenseitig unsere persönlichen Hoffnungen und Wünsche kennen, können wir uns besser unterstützen.

- Ich hoffe, ich kriege den neuen Job in unserem Betrieb.
- Ich hoffe, dass Leo im Frühling den Sprung ins Fussballteam der Schule schafft.

