

## Arbeitshilfe 1

### Die Stufenleiter des geklärten Kommunizierens



Quelle: GHD – teachtools.

#### Meta-kommunizieren?

Kann nicht erzwungen werden!

Tipp: Raus aus der normalen, alltäglichen Situation; ggf. Zuhilfenahme von Mediatoren (bei schwerwiegenden Fällen)

#### Feedback geben?

**Ich-Botschaft** (sagen u. benennen ...)

#### Mit „welchem“ Ohr höre ich?

Könnte ich vielleicht einmal mit einem „anderen“ Ohr hören?

#### Genaues Beobachten, Hinhören und Wahrnehmen

Inklusive Körpersprache

**Eindeutiges Kommunizieren**, d. h. eindeutig senden, denn:

„Der Ton macht die Musik.“

Die Verantwortung, wie meine Nachricht beim Empfänger ankommt, liegt bei mir als Sender!

**Selbstklärung** und die **innere Haltung** sind von außerordentlicher Bedeutung – getreu dem Motto:

„Willst Du ein/e gute/r Dozent/-in, Kollege/-in, Vater/Mutter, Freund/-in sein, so schau' erst mal in Dich selbst hinein.“

Sich klar werden, was ich will bzw. welcher inneren Stimme ich folgen will.