

Ulla Raaf

# So gelingt's



Diese PDF-Datei  
enthält nur Auszüge  
aus dem Kalender  
zur Ansicht

52 Anregungen mit denen man  
leichter und besser kommunizieren kann

# Bevor du startest

Du hast festgestellt, dass deine Worte manchmal nicht das auslösen, was du eigentlich wolltest? Du möchtest deinen Mitmenschen friedlicher begegnen, ohne klein beizugeben? Du hast möglicherweise ein Buch über Gewaltfreie Kommunikation gelesen? Vielleicht hast du auch eine Einführung besucht?

Dieser Übungskalender will dich ermutigen, jeweils eine Woche lang aufmerksam die Wirkung von Kommunikation anhand eines einzelnen Aspektes zu beobachten. Da es uns meistens leichter fällt, das Verhalten anderer aus unserem entsprechenden Abstand kritisch zu sehen, ermutige ich dich, andere zu beobachten. Viele Fragen sind auch darauf ausgerichtet. Es schadet jedoch keinesfalls zu beobachten, wie du dich selbst verhältst.

Der Kalender ist in 52 Kapitel aufgeteilt und kann dich ein Jahr lang dabei begleiten, Kommunikationsmuster zu überprüfen, daraus Rückschlüsse zu ziehen und deine Ausdrucksweise gegebenenfalls zu ändern. Du kannst ihn aber auch an einem Stück durchlesen oder wahllos an irgendeiner Stelle aufschlagen und das bearbeiten, was gerade dort steht. Du kannst Seiten auch wiederholen, wenn du dem einen oder anderen Aspekt noch mehr Aufmerksamkeit widmen möchtest.

Die Anregung im Kapitel beginnt immer mit dem Satz: »Überprüfe in dieser Woche ...«. Es geht dabei nicht nur um Ereignisse, die du unmittelbar in dieser Woche erlebst, sondern auch um mögliche Erfahrungen aus der Vergangenheit. Es kann also durchaus sein, dass du keinen aktuellen

Vorfall hast, dich jedoch an eine oder mehrere Situationen erinnerst, in denen du mit dem Thema konfrontiert warst. Diese zu beleuchten, ist ebenso hilfreich wie gerade erlebte Erlebnisse.

Wundere dich nicht über die Anordnung der Seiten. Die Idee dahinter ist, das Buch an einer gut sichtbaren Stelle an der Wand aufhängen zu können, aufgeschlagen auf der Seite, mit der du dich gerade beschäftigst. Natürlich kannst du es auch an eine Stelle legen, an der du täglich vorbei kommst und wo du sicher hinschauen wirst. Auch das Format ist bewusst gewählt, denn klein wie es ist, kannst du es auch gut mit dir nehmen, ohne dass es zu schwer wird oder zu viel Raum einnimmt. Immer wenn dein Blick darauf fällt, erinnert es dich daran, was du dir für diese Woche vorgenommen hast.

Wofür du dich auch immer entscheidest, meiner Erfahrung nach ist das Erkennen unglücklichen Verhaltens und nachteiliger Ausdrucksweisen der beste Weg, um sie zu ändern. Das erfordert Aufmerksamkeit und Zeit. Daher mache ich den Vorschlag, dich jeweils eine Woche lang nur mit einem Thema zu beschäftigen.

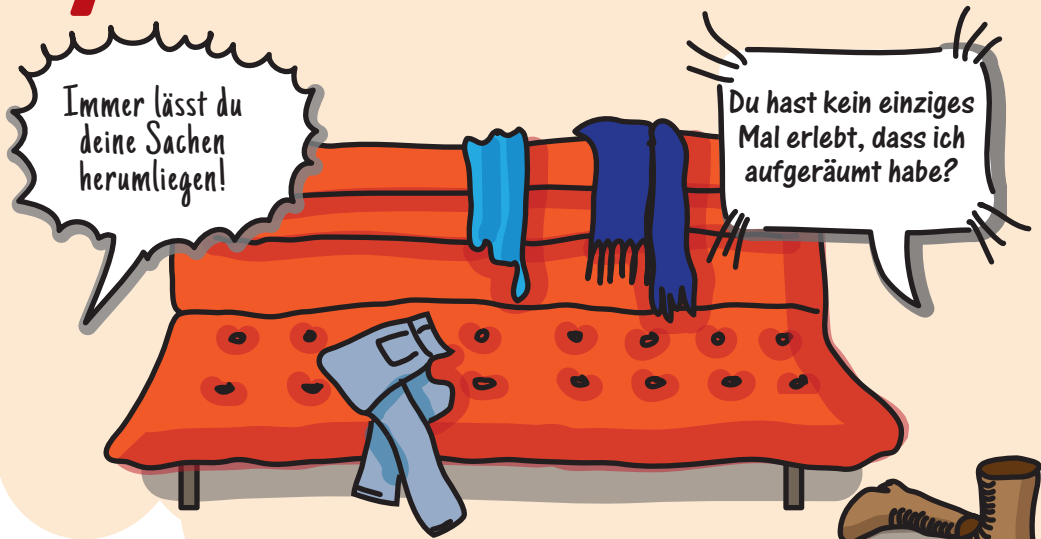
Es ist durchaus hilfreich, Tagebuch über deine Erkenntnisse zu führen. Nach einiger Zeit kannst du dann Rückschau halten. Die Notizen erleichtern es dir festzustellen, was sich inzwischen verändert hat. Das sich etwas ändern wird, dessen bin ich gewiss.

  
Ulla Raaf

# Überblick

1. Recht haben
2. Augenhöhe
3. Nett sein
4. Zuhören
5. Gewinner und Verlierer
6. Begriffsdefinitionen
7. Immer und nie
8. Aber
9. Ich-Botschaften
10. Verstehen
11. Geschenke
12. Fakten
13. Vorwurf oder Angriff
14. Bemitleiden und trösten
15. Ablenken
16. Beschuldigen
17. Schweigen
18. Beschämen
19. Ich, ich ,ich
20. Urteilen und werten
21. Kritisieren
22. Lob
23. Vergleichen
24. Vergangenes vorhalten
25. Diagnosen und psychologisieren
26. Pauschalisieren
27. Weisheiten
28. Rechtfertigung
29. Erpressen oder Drohen
30. Ratschläge
31. Helfen oder verändern
32. Etikettieren
33. Forderungen
34. Rahmenwechsel
35. Befehlen
36. Verantwortung leugnen
37. Beobachten
38. Gefühle
39. Bedürfnisse
40. Bitten
41. Hören
42. Ärger und Wut
43. Neugier
44. Humor
45. Sachverhalt erfragen
46. Auslöser
47. Macht
48. Verletzlichkeit
49. Autorität
50. Wahlfreiheit
51. Interdependenz
52. Bitte oder Danke

# 7 Immer und nie



Auf die Nacht folgt immer der Tag. Weihnachten ist nie im Juli. Immer folgt der Mond seinem Zyklus, seit Jahrtausenden. Nie wird jemand jedes Jahr jünger. Es gibt einige Situationen in denen die Worte »nie« und »immer« Sinn machen. Leider verwenden wir sie in Gesprächen jedoch auch oft, wenn etwas, das uns nervt oder verärgert, häufiger vorkommt. In diesen Fällen sind »immer« oder »nie« allerdings selten wirklich zutreffend.

**Überprüfe in dieser Woche**, wo dir »immer« und »nie« begegnen. Sind die Begriffe in dem Zusammenhang nachvollziehbar oder übertrieben? Wie reagiert jemand auf diese Worte? Beobachte es und ziehe Rückschlüsse daraus. Wie kannst du dich anders ausdrücken?

# 14 Bemitleiden und trösten



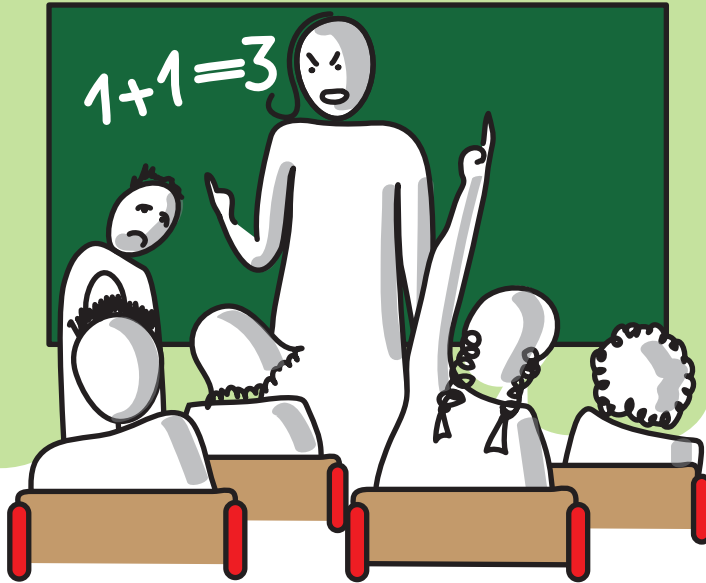
Das war sowieso nicht der Richtige für dich, so ein blöder Kerl. Andere Mütter haben auch schöne Söhne. Du findest bestimmt noch jemanden.

Manchmal verbünden wir uns so sehr mit dem Leid unseres Gegenübers, dass wir beide leiden. Oder wir ertragen Kummer und Tränen nicht und versuchen diese zu stoppen. Oft haben wir Angst, den Schmerz zu steigern, wenn wir darauf eingehen. Vielleicht befällt uns auch ein schlechtes Gewissen, weil es uns gerade nicht schlecht geht. Wir beschönigen durch Trost, um unser Wohlbefinden zu rechtfertigen.

**Überprüfe in dieser Woche**, wie du dich verhältst, wenn es einem anderen schlecht geht oder jemand weint. Was tust du, wenn du etwas Schlimmes erzählt bekommst, oder etwas Schlimmes passiert? Leidest du mit? Schimpfst du auf Dritte, die vermeintlich die Bösen sind? Erlaubst du dir, weiter fröhlich zu sein, auch wenn es dem anderen schlecht geht? Überlege, wie du einfühlsam reagieren kannst, statt zu bemitleiden und zu trösten?

# 18

## Beschämen



Jemanden zu beschämen hat eine vernichtende Wirkung. Scham löst extrem stark die Angst aus, nicht dazu zu gehören. Das macht hilflos und ohnmächtig. Oft sind wir uns nicht bewusst, was wir anrichten, weil Vorgehensweisen, die zu Scham führen, häufig üblich sind und selten hinterfragt werden.

**Überprüfe in dieser Woche**, wie es bei dir um das Thema Beschämen steht. Erlebst du solche Situationen? Kennst du das aus deiner Vergangenheit? Übst du anderen gegenüber damit Einfluss aus? Wie fühlt sich das an, wenn man beschämt wird? Wie könntest du reagieren, wenn du in eine solche Situation gerätst?

# 31 Helfen oder verändern



Wenn wir der Auffassung sind, dass der andere »es nicht richtig macht«, »die falsche Auffassung vertritt« oder »anders reagieren müsste« und daraus unsere Reaktion ableiten, stellen wir uns über jemanden und unterstellen, unsere Auffassung sei die allein gültige. Vielleicht wundern wir uns sogar, dass das Gegenüber aggressiv reagiert. Wir wollten doch *nur* helfen. Die beste Hilfe, die wir geben können, ist Zuhören im Vertrauen darauf, dass der andere selbst im Stande ist, eine Lösung zu finden.

**Überprüfe in dieser Woche**, wo dir der Wunsch zu helfen oder zu verändern begegnet. Achte auf die Reaktionen der Parteien. Möchtest du selbst häufig schnell das Handwerkermützchen aufsetzen und deinem Gesprächspartner den Weg weisen? Wie könntest du statt dessen empathisch reagieren?



# 42 Ärger und Wut



Ärger und Wut entstehen, weil eines unserer lebenswichtigen Bedürfnisse massiv zu kurz kommt. Wir geraten dann so sehr in Stress, dass unser logisches, vorausschauendes Denken und Handeln oft nur noch eingeschränkt funktionieren. Dann sind wir schnell verleitet, unseren Zorn gegen andere zu richten.

**Überprüfe in dieser Woche**, wie das bei dir ist. Platzt dir schnell der Kragen und du machst andere verantwortlich? Gelingt es dir, dieses Reaktionsmuster zu durchbrechen? Deinen Ärger an anderen auszulassen, zerstört die Beziehung. Eine bessere Methode ist es, sich alles, was man am liebsten ungefiltert rausschmettern möchte, zu notieren und zu einem späteren Zeitpunkt zu analysieren, welche Bedürfnisse womöglich im Engpass waren.