

Ulla Raaf

Sag's anders!



12 Bereiche, die aufzeigen, wie man
Klartext redet, ohne vorwurfsvoll zu sein

Inhalt

Sag es anders!	5
Empathisch kommunizieren	7
Veränderung anstoßen	12
Diffuses klarer machen	16
Kritik oder Vorwürfe umformulieren	20
Die Bitte dahinter formulieren	24
Pausen einlegen	28
Fragen statt sagen	32
Sich selbst in Frage stellen	36
Interesse zeigen	40
Umkehrung finden	44
Selbstverständlichkeiten	48
Mit Humor reagieren	52
Unangenehmes übermitteln	54
Ulla Raaf	58
Weitere Bücher	59



Weitere Möglichkeiten:

- *Meinen Sie, es ist etwas mit meinem Gehör nicht in Ordnung?* 🇧🇪
- *Wenn Sie in dieser Lautstärke sprechen, fällt es mir schwer offen zu bleiben und Ihnen weiter zuzuhören.*

Weitere Beispiele:

- ▲ **Wieso hören Sie mir nie zu?**
- *Ich bin ratlos, wie ich zu Ihnen durchdringen soll!*
- *Können Sie mir wiedergeben, wie Sie mich verstanden haben. Ich will sicher sein, dass meine Botschaft so ankommt, wie sie gemeint ist.*
- *Für Klarheit ist es wichtig, dass Sie genau verstehen, was ich meine.*

Diffuses klarer machen

Im umgekehrten Fall gilt das natürlich genauso. Werden wir mit einer diffusen Aussage konfrontiert, sind wir in den meisten Fällen schlecht beraten, das Gespräch auf Basis der eigenen Assoziation weiterzuführen. Schnell tapen wir in die Falle uns zu rechtfertigen, zu verteidigen oder Gegenangriffe zu starten. Besser ist es die schwammige Aussage als Basis für eine Rückfrage zu verwenden.



Weitere Möglichkeiten:

- *Was macht Führungsstärke für Sie aus?*
- *Wie würde sich Führungsstärke für Sie zeigen?*
- *Sie können aus meinen Handlungen keine Führungsstärke ableiten?*



- Was ist geschehen, dass Sie XYZ als Stoffell empfinden?
- Woran denken Sie, wenn Sie XYZ als Stoffell bezeichnen?
- Sind Sie verzweifelt, weil Sie mit Ihrem Anliegen nicht zu XYZ durchdringen?



Erfolgreich zu kommunizieren bedeutet nicht, allen Reibungen aus dem Weg zu gehen. Wir wollen mit unserer Ansicht nicht hinterm Berg halten und gleichzeitig damit nicht anecken. Das gelingt, wenn ich genau so viel Verständnis für mich selbst, wie für den anderen aufbringe. Oft fällt es uns in unserem gewohnten Sprachgebrauch jedoch schwer, Dinge so auszudrücken, dass sie nicht als Vorwurf oder Kritik verstanden werden. In diesem Buch liefere ich Ideen, wie man es in vielen typischen Situationen anders sagen könnte. Anregungen? Bitte an ur@ullaraaf.de

BILD [®] BUCH

www.ullaraaf.de