

Coaching für eine wertschätzende Kommunikation

Sie sind gestresst, wenn Sie nur an das letzte oder das nächste Gespräch mit X oder an eine Situation Y denken. Typisch für eine gestörte Kommunikation ist es, dass Sie sich häufig in lang anhaltenden und negativen Gesprächen verstricken, indem sie sich z. B. gegenseitig nicht mehr richtig zu hören, einander nicht ausreden lassen oder unsachlich werden. Positive Begegnungen und nette oder konstruktive Gespräche werden seltener und in der Konsequenz wird die zwischenmenschliche Beziehung immer freudloser und schwieriger. Oft ist es nur eine Frage der Zeit bis es zum „Bruch“ in der privaten oder Geschäftsbeziehung kommt.

Eine zielgerichtete Kommunikation mittels Coaching ist ein schrittweiser Prozess:

1. Zunächst suchen wir den blinden Flecken und Sie werden sich über Ihre eigenen Bedürfnisse und die damit verbundenen verbalen Schwierigkeiten klar.
2. Erproben Sie, dieses als „Ich-Botschaft“, verbunden mit einer zielgerichteten Bitte - entweder als Vorschlag oder als konstruktive Kritik zu formulieren.
3. Es erfolgt die Verhandlungsphase, in die verschiedenste Kommunikations- und Achtsamkeitstechniken für eine wertschätzende Gesprächsführung eingewoben werden.
4. Bei Bedarf können im letzten Schritt Konfliktbewältigungsstrategien trainiert werden.

Auf dieser Basis wird es Ihnen gelingen, ein gegenseitiges und respektvolles Verständnis in einem (relativ) entspannten Gesprächsklima aufzubauen. Oft ist es für eine konstruktive Kommunikation nötig, eine ausgewogene Balance zwischen Geben und Nehmen in der Beziehung (wieder) herzustellen bzw. gemeinsame Regeln und Absprachen zu vereinbaren.

Bausteine zur Optimierung Ihrer Kommunikation:

- Sie lernen, Ihre eigenen Bedürfnisse möglichst sachlich zu formulieren.
- Sie kennen die Unterschiede zwischen Beobachtung und Interpretation.
- Sie lösen die klassischen Muster Ihrer gestörten Kommunikation auf.
- Sie benennen kritische Themen und Worte sachlich im Gesprächsverlauf.
- Sie legen Regeln für eine gute und erfolgreiche Kommunikation fest.
- Sie versuchen, Win-Win-Situationen und Ziele zu formulieren.

Ziel einer wertschätzenden Kommunikation kann es sein, Probleme angstfrei anzusprechen und gemeinsam konstruktive Lösungen zu erarbeiten.