

A close-up, profile view of two people's faces facing each other. The person on the left is a woman with light skin, and the person on the right is a man with a beard and mustache. They are positioned very close together, suggesting an intimate conversation or a kiss. The background is a soft, light blue.

Kerstin Hack

Kommunikation

Impulse für lohnende Begegnungen

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Kommunikation – Impulse für lohnende Begegnungen
Impulsheft Nr. 29

© 2012 (2. Auflage) Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - Dragon30 (1), time2share (7), ccm (9), jonicore (11), lama-photography (13), auss97 (15), cicoo (17), orge (19), french_03 (21), sanwen (23), pixelputze (25), soundso (27); sxc.hu - lonniehb (2), wagg66 (29)

Lektorat: MatMil Berlin

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz • Printed in Germany
ISBN: 978-3-935992-51-0; ISBN eBook: 978-3-86270-216-9

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«,
Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
dte@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Kommunikation – Impulse für lohnende Begegnungen

Wir hören in dem Augenblick auf zu lieben, in dem wir nicht mehr über das reden, was uns wichtig ist. —Martin Luther King

Ein altes Paar sitzt an einem Tisch. Sie zu ihm: »Sag was!« Er antwortet: »Nö.« Eine Postkarte mit diesem Motiv hängt an meiner Wohnungstür und amüsiert mich immer wieder aufs Neue. Sie bringt deutlich zum Ausdruck, wo und wie Kommunikation gelingen oder misslingen kann.

Der Mensch kommuniziert von Anfang an. Schon im Mutterleib reagieren wir, später lernen wir, uns durch Schreien, Gesten und schließlich durch Worte auszudrücken. Ein Leben lang erweitern und verändern wir ständig unser verbales und nonverbales Vokabular und unsere Fähigkeit, uns auszudrücken. Kommunikation ist ein lebenslanger Lernprozess und unsere Lebenszufriedenheit hängt stark vom Gelingen oder Misslingen der Kommunikation ab.

Kommunikation ist so vielfältig und allumfassend, dass es unmöglich ist, ihren Reichtum in allen Facetten in der kurzen Form eines Impulsheftes zu beschreiben. Doch es gibt einige Schlüssel für erfolgreiche Kommunikation. Wenn du sie beherrschst, vermeidest du viele Missverständnisse und Konflikte. Du kannst deine Gedanken klarer zum Ausdruck bringen, wirst besser verstanden und erlebst tiefere Begegnungen mit anderen. Einige dieser Schlüsselkompetenzen stelle ich hier vor.

Es tut gut, das eigene Kommunikationsverhalten einmal zu reflektieren. So kannst du leichter neue Gesprächsmuster einüben und reicher und tiefer kommunizieren lernen.

Viel Freude beim Entdecken wünscht dir



—Kerstin Hack



■ Tipps zur Anwendung dieses Impulsheftes

- Das Heft hat sieben Praxiskapitel. Du kannst es in einem Stück durchlesen oder dir an jedem Tag der Woche ein anderes Kapitel vornehmen und es verinnerlichen – vielleicht sogar mehrfach über mehrere Wochen hinweg.
- Am Ende einiger Kapitel findest du praktische Tipps. Ich empfehle dir, diese Tipps so oft zu praktizieren, bis sie in Fleisch und Blut übergegangen sind.
- Rede mit anderen über das, was du liest. Bitte sie, dir Feedback über deine Kommunikation zu geben. Tauscht eure Erfahrungen aus.
- Notiere deine Erfolge. Wenn Kommunikation besonders gut gelungen ist, frage dich: Was habe ich dazu beigetragen? Wie kann ich das wiederholen?
- Versuche nicht, gleichzeitig alles auf einmal zu verändern. Konzentriere dich auf einen oder zwei Bereiche, die deine Kommunikation am stärksten verbessern werden.

Leben ist Kommunikation

Es gibt kein Verstehen. Nur mehr oder minder hilfreiches Nicht-Verstehen. —Steve de Shazer

Noch nie war Begegnung in technischer Hinsicht so einfach wie heute: mobiles Telefon, E-Mail, Skype und Internet ermöglichen Kommunikation zu jeder Zeit und rund um den Globus.

Dennoch bleibt die Sehnsucht vieler Menschen nach tiefer, echter Kommunikation ungestillt. Das gilt für ältere Menschen, denen Freunde im wahrsten Sinne des Wortes wegsterben. Aber auch vielen jüngeren Menschen fehlt echte, Leben spendende Begegnung. Sie fühlen sich trotz vielfältiger Kommunikationsmöglichkeiten im tiefsten Inneren einsam und isoliert.

Dann träumt man davon, von anderen Menschen aus dem Gefängnis der Isolation befreit zu werden. Das geschieht häufig nicht und man stürzt noch tiefer in die Einsamkeit.



■ Alles Leben ist Begegnung

Menschen können ohne Kommunikation nicht unbeschadet bleiben. Das zeigen wissenschaftliche Studien ebenso, wie die Erfahrungen von Menschen, die in Isolationshaft leben mussten. In Isolation erstarren Menschen und können sogar den Verstand verlieren.

Die Sehnsucht nach Kommunikation und Begegnung ist tief in uns angelegt. Schon im Mutterleib nimmt ein Kind die Gefühle der Mutter wahr und reagiert. Wenn es Angst spürt, zieht es sich zurück, in entspannten und freudigen Momenten gibt es schon mal einen glücklichen Tritt gegen die Bauchdecke. Die Mutter wiederum reagiert auf die Bewegungen des Kindes. Erste Kommunikation findet statt. Wo von Herzen kommuniziert wird, fließt Leben zwischen Menschen hin und her. Wir erhalten lebensnotwendige Informationen, werden emotional belebt und erfrischt.

Die Kunst, echt zu kommunizieren

3

Viel Kälte ist unter den Menschen, weil wir nicht wagen, uns so herzlich zu geben, wie wir sind. —Albert Schweizer

Echtheit ist eine weitere wesentliche Voraussetzung für echte, tiefe Begegnung und Kommunikation. Ein authentischer Mensch zeigt sich angemessen offen. Er ist sensibel dafür, welches Maß an Tiefe und Offenheit für den jeweiligen Kontext angemessen ist. Im Gespräch mit der Partnerin oder dem Partner und engen Freunden zeigt er sich tiefer als bei einem Geschäftstreffen.

Ein authentischer Mensch lässt seine Gesprächspartner spüren, was ihn freut und begeistert, aber auch, was ihn traurig macht, verletzt und ängstigt. Er weiß, was er leisten und geben kann und was nicht. Er kommuniziert das klar. Er lässt sich nicht von den offenen oder versteckten Erwartungen anderer bestimmen, sondern entscheidet selbst, was er mitteilen möchte.



Wir alle wurden im Laufe unseres Lebens missverstanden, verletzt und enttäuscht. Die Strategien, die wir entwickeln, um ähnliche negative Erfahrungen zu vermeiden, machen unsere Kommunikation im Hier und Jetzt kompliziert.

Positive Selbstdarstellung

Wer sich für unwichtig hält, fängt an, sich wichtig zu machen. Andere reagieren darauf negativ und ablehnend. Besser gelassen spüren: »Ich bin, wer ich bin, und ich kann, was ich kann.« Statt zu übertreiben und die eigenen Stärken besonders herauszustellen: zeigen, wer man wirklich ist.

Negative Selbstdarstellung

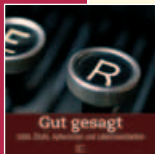
Manche Menschen stellen ihre Schwächen und Probleme ständig zur Schau und bleiben so in ihnen stecken und jammern, statt sich zu verändern. Dafür ernten sie Ablehnung. Besser: Konkret um Unterstützung bei Veränderung bitten.



Ganz praktisch

Auf folgendes will ich in meinem
Kommunikationsverhalten besonders achten:

Folgende Aspekte von Kommunikation möchte ich einüben:



Kerstin Hack
Gut gesagt

5000 Zitate, Aphorismen und Lebensweisheiten
Nie mehr sprachlos sein und um die richtigen
Worte ringen! Mehr als 5000 Lebensweisheiten.
Demo unter gutgesagt.down-to-earth.de

CD-ROM



Kerstin Hack
Entdecker-Fragen

Impulse, Menschen kennen zu lernen
Frische, fröhliche, provokante und tiefgehende
Fragen. Für sich selbst und andere.

Impulsheft Nr. 16 32 Seiten



Kerstin Hack
Schwierige Menschen

Impulse, besser miteinander auszukommen
Mit manchen Menschen hat man es nicht leicht.
Erprobte Haltungen und Strategien, die entspan-
nen und das Miteinander erleichtern.

Impulsheft Nr. 55 32 Seiten

Viele Titel auch als E-Book erhältlich.

Kommunikation

Es gibt kein Verstehen.

Nur mehr oder minder hilfreiches Nicht-Verstehen. —Steve de Shazer

Kommunikation ist eine Kunst, die alle brauchen, aber nur wenige beherrschen. Dieses Impulsheft gibt wertvolle Tipps, wie man die Kommunikation verbessern kann. Die Themen reichen von der Kunst des Zuhörens über konstruktives Streiten bis hin zu effektiven Meetings.

Ideal für alle, die sich wünschen, dass ihre Worte besser ankommen.

 **Impulsheft**

Das Wichtigste in Kürze

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-935992-51-0



9 783935 992510