

VERMEIDE KILLERPHRASEN

Wichtig für gelingende
Kommunikation

Privat und beruflich

12 Kommunikationssperren nach Thomas Gordon

1. Tipp: Befehlen, Anordnen, Auffordern:

>> Stell dir vor, du hast eine Frage, weil du etwas klären möchtest und bekommst eine dieser Sperren:

- *"Du musst das tun!"*
- *"Hören Sie auf damit!"*

2. Tipp: Warnen, Mahnen, Drohen:

>> Stell dir vor, du hast eine große Aufgabe vor dir und bekommst eine dieser Sperren:

- *"Wenn Sie das nicht getan hätten, dann ..."*
- *"Wenn du so weiter machst, kannst du sehen, was passiert!"*

3. Tipp: Moralisieren, Predigen, Beschwören:

>> Stell dir vor, du hast Widerwillen etwas zu tun und bekommst eine dieser Sperren.

- *"Sie sind in der Pflicht, das zu tun."*
- *"Wenn wir alle so handeln würden, dann ..."*

4. Tipp: Beraten, Vorschläge machen, Lösungen liefern:

>> Stell dir vor, du hast eine großartige Idee und bekommst eine dieser Sperren.

- *"Wenn Sie mich fragen, dann wäre es am besten, wenn Sie ..."*
- *"Also ich an deiner Stelle würde es so machen: ..."*

5. Tipp: (Ver-)Urteilen, Kritisieren, Widersprechen, Vorwürfe machen, Beschuldigen:

>> Stell dir vor, du besprichst ein Arbeitsergebnis und bekommst eine dieser Sperren.

- *"Du bist auf dem falschen Weg!"*
- *"Das hättest du auch besser machen können!"*
- *"Nein, ich kann so nicht arbeiten!"*

6. Tipp: Belehren, durch Logik begründen:

>> Stell dir vor, du teilst deine Meinung mit und bekommst eine dieser Sperren.

- *"Lassen sie mich mal die Fakten darlegen..."*
- *"Also, ich würde es so machen und zwar weil, ..."*

7. Tipp: Loben, Zustimmung, Schmeicheln:

>> Stell dir vor, du brauchst echte Wertschätzung und bekommst eine dieser Sperren.

- *"Du machst es ganz gut, aber ..."*
- *"In der Regel haben Sie ein sicheres Urteil, deshalb ..."*

8. Tipp: Beschämen, Beschimpfen, Lächerlich machen:

>> Stell dir vor, dir ist etwas mißlungen und bekommst eine dieser Sperren.

- *"Sie reden, als hörten Sie das erste Mal von der Sache!"*
- *"Das kann doch jedes Kind!"*

9. Interpretieren, Analysieren, Diagnostizieren:

>> Stell dir vor, du brauchst ein offenes Ohr und bekommst eine dieser Sperren.

- *"Wenn ich mir das genau überlege, dann ist es doch so, dass"*
- *"Das sagen Sie, weil Sie ärgerlich sind."*
- *"Sie hat gesagt, dass ... und darauf hin hat er gesagt, ... und deshalb ist es auch kein Wunder, wenn ..."*

10. Tipp: Beruhigen, Sympathie äußern, Trösten, Aufrichten:

>> Stell dir vor, du hast große Sorgen und bekommst eine dieser Sperren.

- *"Nimm dir das doch nicht so zu Herzen!"*
- *"Das kann doch jedem mal passieren!"*

11. Tipp: Nachforschen, Fragen, Verhören:

>> Stell dir vor, du willst ein Hürde oder Herausforderung besprechen und bekommst eine dieser Sperren.

- *"Was haben Sie getan, um eine Lösung zu finden?"*
- *"Hast du es so gemacht, wie ich es dir geraten habe?"*
- *"Wie genau ist es denn passiert!"*

12. Tipp: Ablenken, Ausweichen, Aufziehen:

>> Stell dir vor, du willst gesehen werden mit deinem Schmerz und bekommst eine dieser Sperren.

- *"Ja genau, mir erging es mal ganz genauso und dann habe ich ... "*
 - *"Also wenn ich es mir recht überlege, dann ..."*
-

Fragst du dich jetzt, was du anders machen kannst?

Diese Sprachmuster zu erkennen, ist ein Anfang. Achte doch einmal darauf, ob du eine solche *Kommunikationssperre* "geschenkt" bekommst oder sie selbst verteilst. Wenn dir das zuviel ist, dann denke an das letzte Kaffeekränzchen in deiner Familie. Gibt es da einen Onkel, der dir auf den Wecker fällt? Warum? Vielleicht verwendet er die *Sperre Nr. 6: Belehren oder durch Logik begründen*. Oder eine Tante, die dir mit der *Sperre Nr. 12* Geschichten über sich selbst erzählt, obwohl du ihr gerne von deinem letzten Urlaub erzählen würdest?

Also, mach dir die Sperren bewusst:

Durch die folgenden Fragen kannst du sie für dich sichtbar machen. Denn nur wenn du weißt, woran du arbeiten kannst, kannst du es auch verändern.

- Wann verwendest du solche Killerphrasen?
- Wem gegenüber verwendest du sie?
- Gibt es wiederkehrende Situationen, in denen du eine dieser 12 Sperren hörst?
- Wie genau lautet die Formulierung, die du entweder hörst oder selbst sagst?

Im nächsten Schritt kannst du nach der Absicht schauen, die sich dahinter verbirgt.

- Aus welcher Motivation heraus wurde dieser Satz gesagt?
- Gibt es möglicherweise ein unerfülltes Bedürfnis, das du entdecken kannst?
- Oder ist ein Gefühl wahrnehmbar?

Die Kommunikationssperren verhindern die Verbindung im Gespräch und vor allem im Konflikt. In ganz entspannten Gesprächssituationen mag es okay sein abzuschweifen, einen Tipp zu geben oder zu witzeln. Aber sobald eine Person (das kannst auch du sein) überraschend, abweisend, heftig, angespannt oder ärgerlich reagiert, droht die Verbindung zu reißen. Die Kommunikationssperren verschärfen solche Momente und es kommt viel schneller zum Streit.

Es ist daher hilfreich, eine verbindende Kommunikation zu nutzen.

Diese Form der Kommunikation ist außerdem viel einfacher. Denn ich muss mir keine 12 neuen Sprachmuster merken, sondern einfach nur eine gefühls- und bedürfnisorientierte Sprache sprechen. Dies gelingt besonders gut mit den vier Schritten der GFK. Dadurch komme ich fast automatisch mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt und mit denen meiner Mitmenschen.

Vorausgesetzt ich will Verbindung.

Deshalb findest du hier den *13. Tipp* für mehr Verbindung im Alltag.

Wenn ich den Eindruck bekommen, eine Unterhaltung droht zu eskalieren, stelle ich mir die folgenden zwei Fragen:

1. Will ich Recht haben?
2. Oder will ich in Verbindung bleiben/kommen?

Wenn ich mich für **Verbindung** entscheide, bekommt das Gespräch fast automatisch eine andere Qualität. Und mir gelingt es viel einfacher, Ich-Botschaften zu senden oder durch empathisches Zuhören die Verbindung zu meinen Gesprächspartnern aufrecht zu erhalten.

Probiere es für eine Weile aus und warte mal ab, was passiert. Ja, okay, du könntest diese Aufforderung jetzt als die *Kommunikationssperre Nr. 4 / Beraten, Vorschläge machen, Belehren* / verstehen. Wenn das so ist, möchte ich dir mein Bedürfnis nennen. Mir geht es darum **beizutragen** und andere Menschen dabei zu **unterstützen**, mehr Freude, Spaß und Verbindung im Alltag mit sich selbst und ihren Mitmenschen zu erfahren. Das macht mich zufrieden.