

Die Kunst klare Gespräche zu führen!



Wie kommunizierst du?

Wie kommunizierst du mit dir?

Erkennst du den Unterschied?

Kennst du die Gesprächsampel?



Vielleicht kennt die ein oder andere von euch noch die Gesprächs- oder vielmehr Lautstärken-Ampel aus der Schule. Der grüne Löwe, die gelbe Quatschqualle, der orange Flüsterfuchs und das rote Mucksmäuschen. Nun, die sind hier zwar nicht gemeint, aber es ist ein leicht verständliches Modell. Eine Gesprächsampel, die in unsere Zeit passt, lässt sich mit diesem Gedanken vielfältig aufbauen. Lasst es uns einfach mal probieren.

Kommunikation ist eine hohe Kunst. Um einen Gesprächsverlauf wirklich steuern zu können, braucht es viel Übung. Es gilt achtsam zu werden für unsere Worte, Gesten und Ausstrahlung, denn alles wirkt zusammen. Durch Unklarheit im Gespräch kann so mancher Konflikt provoziert werden. Mit dem Aufbau unserer eigenen Ampel, geht es darum, Spielregeln für eine gelungene Kommunikation zu erlernen und ins eigene Gesprächsverhalten zu integrieren. Wenn du deine Ampel regelmäßig anwendest, wirst du mit der Zeit klarer und wirksamer in den unterschiedlichsten Situationen kommunizieren können. Als kleine Anker baue ich in unsere Ampel die robuste Heckenrosen ein.

Mein Ampel-Vorschlag:

- 1 Grün - Dünenrose - freie Fahrt!**
Gemeinsame Anliegen und Ziele sind klar formuliert. Absprachen werden eingehalten. Ein wertschätzender Umgang miteinander.
- 2 Gelb bis Orange - Hund-, Gold-, Essigrose - Achtung!**
Abgesprochenes wird nicht gehalten, da gilt es dranzubleiben und eventuell Konsequenzen aufzuzeigen. Die drei gelb geben die Möglichkeit, deutlicher zu werden und eventuell Fragen oder Wünsche neu zu steuern.
- 3 Rot - Zimtrose hat viele Dornen - Stopp!**
Es ändert sich nichts. Angekündigte Konsequenzen werden umgesetzt, die Regeln klar gemacht. Weitere Gespräche fordern mehr Klarheit und Aufmerksamkeit.

Ampel für klare Gespräche



Vorstellung und Absprachen sind klar
und werden eingehalten
→ Wertschätzung und Lob

Sei dein **Zeuge**,
wie geht es dir?



Absprachen werden nicht eingehalten
→ Wiederhole freundlich und klar

Bedenke deine
Ressourcen,
wie weit ist zu
weit?



Absprachen werden nicht eingehalten
→ Wiederhole in aller Klarheit und
achte auf verstehen

Was steuert deine
Empathie,
was dein Verstand?



Absprachen werden nicht eingehalten
→ Wiederhole mit deutlicher Ansage
und zeige mögliche Konsequenzen auf

Stehst du zu deiner
Haltung
oder ist es zu
schwer?



Das Ende der Geduld - Stopp
→ Die angekündigten Konsequenzen
werden umgesetzt



Bei den Eskalationsstufen mit dir, aber vor allem mit anderen. ist es wichtig, dir selbst treu zu bleiben (Zeuge), deine Möglichkeiten (Ressourcen), deine Empathie und Haltung zu berücksichtigen, um angemessen auf Gespräche und vor allem auf Konflikte zu reagieren und eine Lösung zu finden.

Klare Gespräche in der Einfachheit der Heckenrose

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie sehr klare Kommunikation über dein Verhalten und Auftreten, dir dabei helfen kann, deine Wünsche und Ziele zu erreichen und Missverständnisse zu vermeiden?

Wie achtsam bist du mit deinen Worten, Mimik und Gesten? Was strahlst du aus, oder besser, was möchtest du ausstrahlen?

Kurz gefragt: **Wie kommunizierst du mit dir?**

So wie du mit dir kommunizierst, so wirkst du auch nach außen. Alles wirkt und spielt zusammen. Übe dich in Achtsamkeit bei deine Worte, deine Gesten und deine Ausstrahlung.

Nimm dir die verschiedenen Heckenrosen als Muster und überprüfe zunächst, wie du dich in Selbstgesprächen in unterschiedlichen Situationen verhältst.

Grün - die Dünenrose: Du bist stark und schenkst dir Anerkennung und Wertschätzung.

- Wie oft am Tag richtest du an dich selbst ein positives Wort?
- Kannst du und gehst du gütig mit dir um und wie machst du das?

Hellgelb - die Hundsrose: Dir geht es aus unerfindlichen Gründen nicht gut.

- Nimmst du deine sinkende Stimmung achtsam, aber noch wohlwollend zur Kenntnis?
- Gelingt es dir, mit kleinen Verhaltensänderungen zum Wohlfühl zurückzukehren und wie tust du das?

Goldgelb - die Goldrose: Du bist dünnhäutig und schlecht gelaunt.

- Wie gehst du mit dir um, wenn deine Stimmung noch schlechter wird?
- Wirst du ärgerlich oder streng mit dir oder bleibst du freundlich und konsequent bei deinen positiven Worten?
- Wie läuft es normalerweise bei dir ab?

Orange - die Essigrose: Du bist sauer und wütend.

- Wenn deine Stimmung in dir eskaliert, tauchen dann wütende, aggressive und selbst bestrafende Sätze in dir auf oder richtest du in aller Freundlichkeit eine konkrete Ansage an dich?
- Welche Sätze verwendest du?

Rot - die Zimtrose: Du kannst trotz deiner Mühen, die Dornen nicht verbergen.

- Was passiert, wenn du dein Verhalten nicht ändern kannst?
- Machst du dich daraufhin selbst nieder oder sticht dich dein Stachel freundlich und bestimmt und du sagst dir: „So nicht!“

Wendest du alle Blüten ausgewogen und situationsgerecht an oder präferierst du bestimmte Blüten? Wie setzt du dir selbst eine Grenze, um dich nicht zu übernehmen?

Übe Gespräche mit dir selbst

Frage dich zunächst, wie du mit dir selbst kommunizierst.

Gehe durch die verschiedenen Farbbereiche der Blumenampel und Frage dich, wie du dich im Selbstgespräch verhältst:



Stehst du vor dir selbst und zu deinem Wort und lobst dein Gelingen?
Gehst du gütig mit dir um?



Gelingt es dir, bei kleinen Stimmungsschwankungen wieder in dein Wohlfühl zu kommen?



Wie gehst du mit dir um, wenn deine Stimmung noch schlechter wird? Wirst du ärgerlich und streng oder bleibst du freundlich, konsequent in der Aussage?



Deine Stimmung eskaliert. Tauchen dann wütende, gar aggressive und selbst bestrafende Sätze in dir auf? Kannst du hier noch freundliche und vor allem konkrete Aussagen an dich richten?



Stell dir vor, du könntest dein Verhalten nicht ändern. Machst du dich daraufhin selbst nieder? Kannst du dir hier noch freundlich und bestimmt die innerliche rote Fahne hissen: "So nicht!"



Welche Erkenntnisse konntest du aus deinen Selbstgesprächen ziehen?

Wendest du alle Farben ausgewogen und situationsgerecht an oder präferierst du bestimmte Töne?

Wie setzt du dir selbst eine Grenze, um dich nicht zu übernehmen?

Übe Gespräche mit dir selbst



Klare Gespräche - deine Erkenntnisse

Sobald du die Wirksamkeit der zunehmend klareren und deutlicheren Kommunikation mit dir selbst entdeckt hast, kannst du das Ampelmodell auch in komplexen Situationen mit anderen Menschen anwenden. Das Modell kann herausfordernden Situationen eine neue Ausrichtung geben.

Überprüfe deine Kommunikation mit anderen Menschen.

- Bei welchen Menschen solltest du deine Freude und Wertschätzung aktiver zum Ausdruck bringen?
- In welchen Situationen solltest du klarer und eindeutiger auftreten und dich unmissverständlich lesbar machen?
- Wo gilt es deutliche Konsequenzen aufzuzeigen, um deinen Worten auch Taten folgen zu lassen und was erscheint dir als angemessene Grenzsetzung? Sei dir selbst gegenüber ehrlich.

Mitunter geraten wir mit unseren Gefühlen, Gedanken und Gesprächen in eine Sackgasse. Alles wird zu turbulent, aufgeregt und verletzend. Wir sind sozusagen bei Rot gestartet und wissen jetzt nicht mehr weiter. Dann trete heraus. Gehe an die frische Luft. Suche die Stille und in dieser Stille das Gespräch mit dir - deiner Kraft.

Lausche deiner inneren Weisheit, deinem Herzen und deiner Fähigkeit zur Versöhnung. Lehne dich innerlich an den großen Baum der Schöpfung und hole dir Mut, Kraft und Geduld aus dem unendlichen Reservoir, das uns alle umgibt. Es nährt und schützt uns.



Missverständnisse und Konflikte bedrohen zunächst. Ein Konflikt, der uns tief berührt, kann aber auch zu einer großen Chance werden. Wir alle tragen kleine und große Narben. Und manchmal werden wir unbewusst an einen alten Schmerz erinnert und wir fangen an, unbewusst zu projizieren. Wir können nicht mehr unterscheiden zwischen dem Auslöser und den Gefühlen, die die wahre Ursache sind.

Aktiviere jetzt deinen **Achtsamkeitsmuskel**, deinen inneren Zeugen, als deinen klaren, nüchternen Beobachter.

Nutze die Chance, uralte Muster, Prägungen und Blockaden zu erkennen und sie nun ganz anders zu behandeln. Sei nun der reife Erwachsene, der das verletzte Kind in dir auf dem Schoß nimmt und ihm Fürsorge schenkt:

- Was ist dir widerfahren?
- Was hast du früher verdrängen müssen?
- Was kannst du dir heute, durch deine inneren Gespräche, bewusst machen und dadurch auflösen?

Weiche deinen Konflikten nicht mehr aus. Nutze deine innere Kraft und Reife, auf deine Verletzungen zuzugehen und sie schrittweise zu verstehen, aufzulösen und zu überwinden.

Wenn jeder alles von dem anderen wüsste, es würde jeder gerne und leicht verzeihen.

Es gäbe keinen Stolz und Hochmut mehr!"

Hafis