

Sprich, damit ich dich sehe!

Gute Kommunikation ist A und O  
jeder Beziehung.

# Schlüsselqualifikationen

- Höre aufmerksam und aktiv zu
- Achte nicht nur darauf, WAS du sagst, sondern auch WIE du es sagst
- Gute Kommunikation =
  - Sende klare Botschaften, verbal und non-verbal
  - Nimm dir Zeit und höre deinem Partner aufmerksam zu

# Tipps für gute Kommunikation

- Nehmt euch täglich Zeit, um miteinander zu reden
- Beim Essen, nach der Arbeit, vor dem Einschlafen
- 15 Minuten Gespräch am Tag stärken jede Beziehung; Scheidungspaare haben in der Regel weniger als 4 Minuten pro Tag miteinander gesprochen
- Bei Fernbeziehung: Verabredet regelmäßige Kontakte per Telefon, SMS, Computer o.ä.

# Tipps für gute Kommunikation

- Teilt euch Gedanken und Gefühle mit
- Auf die Dauer wird die Kommunikation häufig oberflächlich.
- Man redet nur noch über das Essen oder das Fernsehprogramm
- Wenn ihr das bei euch bemerkt: Achtung!
- Versucht über die Dinge zu sprechen, die euch wirklich beschäftigen
- Sprecht über eure „joys and sorrows“, worüber ihr sonst mit keinem anderen (so gut) sprechen könnt wie mit eurem Partner

# Tipps für gute Kommunikation

- Hört aktiv zu
- Konzentriert euch auf das Zuhören
- Schaltet Radio und Fernsehen aus und den Anrufbeantworter an
- Prüfe dich selbst: Wenn deine Gedanken schon damit beschäftigt sind, was du selbst als nächstes sagen willst (wenn du die Chance dazu hast) – dann hörst du nicht mehr richtig zu.
- Also: Konzentriere dich wieder auf den Partner

# Tipps für gute Kommunikation

- Zeige, dass du das Gesagte auch verstanden hast
- Gib Rückmeldungen („kontrollierter Dialog“):
- „Du meinst also ...“,
- „Habe ich dich richtig verstanden, dass ...“
- Dein Partner merkt so, dass du wirklich zuhörst
- Gib deinem Partner nicht ungefragt Ratschläge oder Problemlösungsvorschläge!

# Tipps für gute Kommunikation

- Spare nicht mit Anerkennung, Lob, Ermutigung
- Positive Rückmeldungen halten eine Beziehung zusammen
- Versuche, jeden Tag etwas zu loben – auch wenn du vielleicht ähnliche Dinge schon früher gelobt hast
- Es kann ganz simpel sein: „Danke für das klasse Essen ...“
- Vor dem Hintergrund gegenseitiger Bejahung ist es sehr viel leichter, auch schwierige Themen anzusprechen!

# Tipps für gute Kommunikation

- Kommuniziere nicht nur mündlich
- Lege einen Zettel in das Auto: „Ich hab dich lieb“
- Schicke auch mal eine überraschende Mail oder ein Fax
- Lege ihm oder ihr ein Kärtchen auf das Kopfkissen, wenn du auf Dienstreise gehst: „Ich werde dich vermissen“

# Tipps für gute Kommunikation

- Achte auf deine Körpersprache
- Weniger als 10% unserer Kommunikation passiert auf der verbalen Ebene
- Gestik, Mimik, Tonfall machen 90% aus
- Positive Signale: in die Augen sehen, Nähe suchen, in den Arm nehmen ...
- Negative Signale: Weggucken, die Augen verdrehen, Abrücken, Weggehen wenn der andere spricht, „finger-pointing“ ...

# Tipps für schwierige Gespräche

- Suche einen stress-freien Zeitpunkt
- Vermeide schwierige Themen, wenn einer von euch müde, hungrig oder unter Zeitdruck ist
- Warte aber auch nicht zu lange ab, sonst staut sich ein „emotionaler Berg“ auf ...

# Tipps für schwierige Gespräche

- Versuche, deinen Humor zu behalten
- Gemeinsames Lachen löst Spannungen und baut Stress und gegenseitige Druck ab

# Tipps für schwierige Gespräche

- Sprich nur ein Thema zur Zeit an
- Sage nicht: „Was ich dir schon immer mal sagen wollte ...“
- Zu viele Themen verwirren den Partner und bringen ihn von vornherein in die Defensive
- Sprich an, was dich am meisten beschäftigt und stelle andere Dinge zurück
- Bleibe beim Thema und springe nicht hin und her

# Tipps für schwierige Gespräche

- Sende Ich-Botschaften
- Vermeide Verallgemeinerung über deinen Partner („immer“, „jedes Mal“, „niemals“)
- Konzentriere dich auf deine eigenen Empfindungen
- Sprich „per Ich“: „Ich fühle mich...“, „Mich beschäftigt...“, „Mir macht Sorge...“

# Tipps für schwierige Gespräche

- Rede über die Sache - nicht darüber, wer Recht oder Unrecht hat
- Vermeide Schuldzuweisungen
- Bleibe konstruktiv und lösungsorientiert
- Sage nicht: „Du könntest auch mal wieder die Wohnung aufräumen.“
- Sage lieber: „Ich würde nach dem Dienst gerne einmal ein paar Freunde mitbringen. Wie können wir das mit unserer Wohnung besser in den Griff kriegen?“

# Tipps für schwierige Gespräche

- Begegne dem Standpunkt deines Partners mit Respekt
- Versuche, dich in die Rolle deines Gegenübers zu versetzen.
- Zeige, dass du seinen Standpunkt verstehst, auch wenn du seine Auffassung nicht teilst.
- Durch „aktives Zuhören“ (Kopfnicken, „Ich verstehe ...“, „Ich merke, wie sehr enttäuscht du bist...“, „Ich weiß, dass es schwer für dich ist...“) signalisierst du, dass sein Gesichtspunkt dir nicht gleichgültig ist

# Tipps für schwierige Gespräche

- Gönnt euch eine Pause, wenn es nötig ist
- Unterbrecht euer Gespräch, wenn die Sache „zu heiß“ wird, das Gespräch sich nur noch im Kreise dreht oder wenn einer von euch oder ihr beide Angst habt, ihr könntet Dinge sagen, die ihr später bedauern müsstet
- 15-20 Minuten Pause helfen, den Adrenalin Spiegel zu senken und den Kopf wieder frei zu bekommen

# Tipps für schwierige Gespräche

- Lasst euch helfen, wenn ihr die Dinge nicht mehr selbst regeln könnt
- Sucht fachlichen Rat, wenn ihr den Eindruck bekommt, eure Gespräche schaden mehr als sie nützen
- Es ist keine Schande, Hilfe in Anspruch zu nehmen: wir gehen schließlich auch zum Arzt, wenn wir uns krank fühlen
- Häufig führen schon wenige Sitzungen zu einer spürbaren Verbesserung der Situation
- Gute Kommunikation ist erlernbar!

# Was hilft bei Kommunikationsstörungen?

- Manchmal reichen kleine Schritte, z.B. die Umformulierung in eine Ich-Botschaft
- Statt: „Du sagst niemals Bescheid, wenn du abends später kommst!“
- Besser: „Ich fände es gut, wenn du anrufst, wenn du abends später kommst. Ich kann meine eigenen Planungen dann besser darauf einstellen.“

# Was hilft bei Kommunikationsstörungen?

- Wie können diese schlechten Beispiele verbessert werden?
- „Wie oft muss ich dich noch bitten, bis du endlich die kaputte Treppenstufe reparierst?“
- „Warum hast du mich nicht gefragt, bevor du den neuen PC gekauft hast?“
- „Was du sagst, ist doch Unsinn.“
- „Erwarte nicht, dass ich die Wohnung putze.“

# Was ist, wenn sich der Partner verweigert...

- Vermeide Vermutungen und Unterstellungen
- Du vermutest, dein Partner verschließt sich, weil er über dich „sauer“ ist. Dabei hat er sich über etwas ganz anderes geärgert.
- Du kannst durch eine konkrete Rückmeldung die Situation entspannen: „Mir fällt auf, dass du in letzter Zeit sehr schweigsam bist. Ich frage mich, ob dich vielleicht irgendetwas belastet?“

# Was ist, wenn sich der Partner verweigert...

- Vergegenwärtige dir die Geschichte eurer Beziehung
- Zu Beginn einer Beziehung kommt man oft mit wenigen Worten aus.
- Im Laufe der Zeit verändern sich die Bedürfnisse der Partner. Es ist wichtig, das dann auch anzusprechen. Andernfalls denkt dein Partner, das alte Muster würde weiter funktionieren.
- Erkläre deinem Partner, was sich für dich verändert hat – dass du gerne mit ihm reden möchtest, dass du es magst, wenn er/sie dir sagt: „Ich liebe dich“.

# Was ist, wenn sich der Partner verweigert...

- Vergegenwärtige dir den familiären Hintergrund deines Partners
- In manchen Familien schlagen sachliche Gespräche sofort in heftigen Streit um. Wenn dein Partner aus einer solchen Familien kommt, hat sie/er vielleicht Angst, du würdest wütend werden oder sogar abhauen, wenn er/sie den Mund aufmacht. Bleibe ruhig und zeige ihm/ihr deine Liebe, auch wenn du in der Sache anderer Meinung bist. Nimm sie/ihn ruhig zwischendurch in den Arm, wenn die Diskussion hitziger wird.
- In manchen Familien wird wenig miteinander gesprochen. Man zeigt seine Gefühle auf andere Art und Weise, z.B. durch Taten, Geschenke. Du musst ihm/ihr dann vielleicht erklären, dass du dich darüber freust, was er/sie für dich tut – aber das Worte für dich auch nicht unwichtig sind.

# Was ist, wenn sich der Partner verweigert...

- Nicht wenige Menschen haben Schwierigkeiten, sich zu öffnen, weil sie sich vor Zurückweisung fürchten
- Erinnere dich an Situationen, in denen du selbst Angst hattest, etwas zu sagen: gegenüber Vorgesetzten, vor einer Gruppe.
- Deinem Partner geht es vielleicht ähnlich, wenn du von ihm erwartest, dass er sich dir öffnet.
- Du kannst ihm/ihr helfen, wenn du aktiv zuhörst und seinen Äußerungen mit Respekt begegnest, auch wenn du mit ihm in der Sache nicht übereinstimmst

# Was ist, wenn sich der Partner verweigert...

- Männer und Frauen haben unterschiedliche Kommunikationsstile
- Männer sagen pro Tag durchschnittlich 2000 – 4000 Worte, Frauen 6000 – 8000.
- Männer kommunizieren eher sachorientiert, Frauen eher beziehungsorientiert

# Sprich, damit ich dich sehe!

- Gelingende Kommunikation fällt nicht vom Himmel.
- Gelingende Kommunikation ist harte Arbeit und braucht Geduld und langen Atem.
- Wirf nicht die Flinte ins Korn, wenn du oder dein Partner wieder in alte /schlechte Gewohnheiten zurückfällt.
- Bleibt dran, arbeitet an euch: Kommunizieren kann und will gelernt sein.