

Schlüsselformulierungen für die Kommunikation im Alltag

In manchen Situationen haben wir das Gefühl, dass die anderen uns nicht verstehen. Wir haben Schwierigkeiten, uns auszudrücken und anderen mitzuteilen, wie es uns geht. Die untenstehenden Hinweise und Formulierungen können Sie dabei unterstützen, Ihre Kommunikation im Alltag zu verbessern.

Bedürfnisse kommunizieren

Benennen Sie Ihr Gefühl ohne Schuldzuweisung

Beispiel:

Ich bemerke, dass ich wütend bin.

Äußern Sie Ihre Vermutung, warum Sie dieses Gefühl haben

Beispiel:

Ich bemerke, dass ich wütend bin, wenn ich den Eindruck habe, dass du mir nicht helfen möchtest.

Benennen Sie Ihr Bedürfnis in Kombination mit einer konkreten Bitte

Beispiel:

Ich bemerke, dass ich wütend bin, wenn ich den Eindruck habe, dass du mir nicht helfen möchtest. Bitte, nimm mich ernst, wenn ich dich um Unterstützung bitte.

Missverständnisse vermeiden

Verallgemeinern Sie nicht

Formulieren Sie so konkret wie möglich und vermeiden Sie Worte wie **immer**, **nie**, **andauernd** und **ständig**.

Treffen Sie Ich-Aussagen

Beispiele:

Es macht mich unruhig, wenn die Küche unaufgeräumt ist. Bitte räume sie nach dem Kochen auf.

Ich nehme wahr, dass...

Ich fühle mich..., wenn ...

Stellen Sie Verständnisfragen

Beispiele:

Verstehe ich dich richtig, dass...?

Du findest also..., habe ich das so richtig verstanden?

Grenzen setzen und auch mal „Nein“ sagen

Wählen Sie klare und eindeutige Formulierungen

Vermeiden Sie Worte wie **eigentlich**, **vielleicht** und **tendenziell**.

Beispiele:

Nein, ich kann das leider nicht übernehmen.

Tut mir leid, ich habe diese Woche keine Zeit dafür.

Bitten Sie um Bedenkzeit

Beispiele:

Ich möchte gerne darüber nachdenken, ich komme wieder auf dich zu.

Momentan geht es leider nicht. Darf ich mich melden, wenn ich wieder Luft dafür habe?

Bleiben Sie empathisch, aber setzen Sie Grenzen

Beispiele:

Ich merke, dass du unzufrieden damit bist, trotzdem kann ich dich hierbei leider nicht unterstützen.

Ich kann dich gut verstehen und würde dir gerne helfen, aber ich habe momentan keine Zeit dafür.

Bleiben Sie bei Ihrer Entscheidung

Beispiele:

Wie ich bereits gesagt habe, werde ich...

Ich bleibe bei meiner Entscheidung, dass...

