

Checkliste: Wie gut ist meine Kommunikation?

Mit dieser Checkliste bekommen Sie einen Anhaltspunkt, ob Sie oder jemand anderer wirksam, verständlich, fair und gut kommunizieren können. Sie können die Checkliste auch als Trainingsplan benutzen, um Ihre Kommunikation zu verbessern.

- Ich gehe höflich und respektvoll mit den Menschen um.
- Ich gehe mit einer wertschätzenden Art auf die Menschen zu. Ich weiß, dass wir Menschen alle unsere Fehler und Macken haben, und erwarte keine Perfektion von mir und anderen Menschen.
- Im Gespräch versuche ich zuerst die Gedankenwelt und den Standpunkt meines Gegenübers zu verstehen, bevor ich versuche, meine Welt und meinen Standpunkt verständlich zu machen.
- Ich bin mir dessen bewusst, dass zwischenmenschliche Kommunikation etwas sehr Komplexes ist und beim Gegenüber nahezu nie genau das ankommt, was ich ausdrücken wollte. Ich weiß, dass Missverständnisse eher der Normalfall sind.
- Wenn mir etwas im Gespräch unklar ist, dann frage ich nach. Ich habe dann keine Angst, als unwissend oder dumm dazustehen.
- Ich bin in der Lage, entspannt Smalltalk zu machen und über Nichtigkeiten zu reden, genau wie ich tiefgehende Gespräche führen kann.
- Wenn Menschen schlecht drauf oder aufgewühlt sind und deswegen unhöflich oder unfair zu mir sind, dann nehme ich das nicht persönlich.
- Wenn mich etwas stört oder nervt, dann schaffe ich es, die Sache so anzusprechen, dass es den anderen nicht angreift. Ich schaffe es dann, über Fakten und über mich und meine Bedürfnisse zu reden, ohne den anderen herabzusetzen, zu sticheln oder ihm Vorwürfe zu machen.
- Ich bin mir dessen bewusst, dass meine Sichtweise und meine Überzeugungen nicht die Wahrheit oder die Realität widerspiegeln. Ich weiß, dass jeder Mensch sein eigenes Bild der Welt hat und dass kein Bild wahrer oder richtiger ist als das andere.
- Ich bin gut in der Lage, mich in die Situation meiner Mitmenschen hineinzusetzen.
- Ich schaffe es meistens, meine Kritik/meine Bewertungen für mich zu behalten. Ungefragt kritisiere oder bewerte ich nur, wenn es zu meiner Verantwortung gehört (z. B. als Trainer, Coach oder Teamleiter).
- Wenn ich rede, achte ich auf die Reaktion meines Gegenübers und passe meine Kommunikation meinem Gegenüber an. Ich achte z. B. darauf, ob der andere mich versteht oder ob ich mein Gegenüber versehentlich verletzt habe.
- Wenn es um etwas Wichtiges geht, wiederhole ich das Gehörte in meinen Worten, um sicherzustellen, dass ich auch wirklich verstanden habe, was der andere gemeint hat.

- Ich habe kein Problem damit, meine Gefühle zu zeigen. Ich habe auch keine Probleme, über meine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse zu reden (wenn es angebracht ist).
- Ich kommuniziere differenziert und verzichte auf Verallgemeinerungen, wie „Immer machst du ...“ oder „Nie machst du ...“.
- Ich bewerte, verurteile oder belächele die Gefühle meines Gegenübers nicht.
- Ich kann gut damit umgehen, wenn jemand einen meiner Wünsche ablehnt, wenn also jemand „Nein“ sagt. Ich fühle mich dann **NICHT** als Mensch abgelehnt.
- Ich selbst kann ohne schlechtes Gewissen und Schuldgefühle „Nein“ sagen, wenn ich etwas nicht tun möchte.
- Ich rede in einer klaren, verständlichen und lebendigen Sprache und verzichte auf Worthülsen, auf abstrakte Begriffe oder Fremdwörter.
- Ich mache meine Erwartungen klar und erwarte von anderen Menschen **NICHT**, dass sie meine unausgesprochenen Erwartungen kennen und danach handeln (ich erwarte also kein Gedankenlesen von anderen Menschen).
- Ich langweile andere nicht mit (für sie) uninteressanten Geschichten. Ich quatsche andere Menschen nicht zu. Ich achte darauf, dass mein Gegenüber auch Raum hat, um über das zu sprechen, was ihm wichtig ist.
- Ich lasse Menschen ausreden und unterbreche sie nicht. Höchstens aus Notwehr, wenn jemand gar nicht mehr aufhört zu erzählen.
- Wenn ich von einer Sache keine Ahnung habe, kann ich das auch zugeben.
- Ich bin in der Lage, meinen Standpunkt klar und überzeugend rüberzubringen.
- Ich verkneife mir hämische, sarkastische oder zynische Bemerkungen.
- Ich kann über mich selbst lachen.
- Wenn andere Menschen meine Grenzen überschreiten, dann bin ich in der Lage, das zeitnah anzusprechen; und zwar auch ohne dem anderen Vorwürfe zu machen.
- In Konfliktsituationen erkläre ich meinen Punkt, damit der andere verstehen kann, warum mir etwas wichtig ist.
- Ich kann zugeben, wenn ich etwas falsch gemacht habe. Ich kann mich entschuldigen.
- Ich weiß über die Macht von Fragen im Gespräch und kann Fragen gezielt einsetzen, um ein Gespräch zu lenken und um im Gespräch auf die wichtigen Punkte zu kommen.

Bitten Sie auch Menschen, die Sie gut kennen, um eine Einschätzung, ob Sie bei einem Punkt in der Checkliste einen Haken machen können. Oft ist unser Selbstbild anders als das Bild, das Dritte von uns haben. Und ja: Das erfordert Mut :-)