

Dysfunktionales Kommunikationsverhalten und daraus abgeleitete Sprecher- und Zuhörerregeln

Dysfunktionale Kommunikation seitens der Sprechenden	Regeln für eine angemessene Kommunikation der Sprechenden
Du-Botschaften (Partnerkritik, Vorwürfe, Beleidigungen)	Ich-Gebrauch (bei sich sein und eigene Sicht der Dinge darstellen)
Attackieren der Partner und Forderung nach Verhaltensänderung	Gefühle äußern und aufzeigen, warum das Problem für einen relevant ist
Generalisierung (immer, nie)	Konkrete Beispiele (bezüglich Situationen und Verhalten)
Abschweifen in die Vergangenheit (Zitierung von früheren Fehlern des Partners)	Im Hier und Jetzt bleiben

Dysfunktionale Kommunikation seitens der Zuhörenden	Regeln für eine angemessene Kommunikation der Zuhörenden
Häufige Unterbrechungen (ins Wort fallen)	Aktives Zuhören
Nicht zuhören, auf eigene Position fixiert sein, den Standpunkt des Partners nicht aufnehmen (schnelle antworten, dominante Kommunikation)	Zusammenfassen und paraphrasieren (zuhören und verstehen wollen)