

Sprecher- und Zuhörerregeln

Sprecherregeln

1. **Konkret reden:** Sprechen Sie von einer ganz bestimmten, konkreten Situation.
2. **Über Gefühle sprechen:** Sprechen Sie von Ihren Gefühlen, Gedanken, Bedürfnissen, nicht nur über Fakten.
3. **Ich-Botschaften:** Sprechen Sie von Ihrer eigenen Sicht, Ihren eigenen Gefühlen („Ich war traurig, als du sagtest, dass ...“), anstelle dem Partner Vorwürfe zu machen („Du hast mich gekränkt!“).

Zuhörerregeln

1. **Aktives, engagiertes Zuhören:** Hören Sie dem Partner/der Partnerin aktiv, engagiert und interessiert zu. Das bedeutet Blickkontakt, Nicken, Bestätigen, dass man verstanden hat, etc.
2. **Zusammenfassen:** Fassen Sie immer mal wieder zusammen, was Sie verstanden haben, und vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin richtig verstehen.
3. **Offene Fragen:** Fragen Sie offen und interessiert nach. Benutzen Sie W-Fragen: Was, Wie, Wer, Warum, Wann?