

VERSTEHEN UND VERSTANDEN WERDEN

Egal, ob im Job, in der Schule oder im Privatleben: Zusammen arbeiten und gemeinsame Ziele entwickeln bedeutet 'verstehen' und 'verstanden werden', was bei uns Menschen nicht immer einwandfrei funktioniert.

Wenn man sich in einem persönlichen Gespräch oder in einer Gruppe versteht und verstanden fühlt, verbessert sich die Beziehung, es gibt weniger Missverständnisse und das Vertrauen wird grösser. So lassen sich gemeinsame Ziele besser und einfacher erreichen.

Zuhören

Um Andere zu verstehen, solltest du bereit sein, aufmerksam zuzuhören:

- Erinnere dich im Gespräch daran, dass du die feste Absicht hast, deinem Gegenüber gut zuzuhören und seine/ihre Anliegen zu verstehen.
- Fasse das, was die andere Person sagt, in deinen Worten zusammen.
- Versuch herauszuhören, was dein Gegenüber dir zwischen den Zeilen (z.B. mit Tonfall und Gesten) auch noch mitteilen möchte.
- Versuch die emotionale Befindlichkeit deines Gegenübers zu erspüren (ist er/sie traurig, fröhlich, angespannt usw.?).
- Frag nach. So erfährst du mehr und genauer, was dir die Person sagen will.

Gut zuhören ist die Hälfte einer erfolgreichen Kommunikation. Die andere Hälfte besteht darin, verstanden zu werden.

Verstanden werden

Hier einige Tipps, wie du dich ausdrücken kannst, um verstanden zu werden:

- Wenn du das Gefühl hast, die andere Person hört dir nicht zu, frage nach, um zu erfahren, ob sie

dich richtig verstanden hat. Sage ihr freundlich, aber klar, dass du möchtest, dass sie dir zuhört.

- Vor wichtigen Gesprächen macht es Sinn, wenn du dir gut überlegst, was und wie du etwas sagen willst, und wie du z.B. auf Gegenargumente reagieren kannst.
- Versuche, nicht lange um den heissen Brei herumzureden. Komme auf das Wesentliche zu sprechen, damit dein Gegenüber nicht zu überlegen und interpretieren braucht, was du eigentlich mitteilen willst.
- Sprich eine einfache, leicht verständliche Sprache, dein Gegenüber soll dich verstehen und nicht in Verlegenheit geraten.
- Formuliere dein Begehren offen und klar. Versuche, es zu begründen. So ist es für das Gegenüber einfacher, deine Motive zu verstehen.
- Achte darauf, dass du die andere Person nicht angreifst, sonst hört sie dir vielleicht nicht mehr zu und versucht, sich zu verteidigen.

Patronat

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX
