

Gelungene Kommunikation

Zu der Übung „Umsetzen der Goldenen Regeln“ auf den Seiten 92-94 im Buch wären folgende Sätze möglich:

1. Ich ärgere mich, dass Dein Zimmer so unordentlich ist. Ich möchte, dass Du es aufräumst.
2. Ich freue mich über Dein Kompliment. Vielen Dank.
3. Ich ärgere mich, dass Du 30 Minuten zu spät zu unserer Verabredung kommst. Mir wäre wichtig, dass Du beim nächsten Mal pünktlich bist.
4. Ich bin sehr stolz, dass Du eine 1 in Mathe hast.
5. Ich freue mich sehr, dass Du mir Blumen mitgebracht hast. Vielen lieben Dank.
6. Ich konnte vor lauter Sorgen nicht schlafen und war die ganze Nacht wach. Bitte melde Dich beim nächsten Mal, falls es später werden sollte.
7. Ich bin traurig, dass Du Dich so lange nicht gemeldet hast. Ich würde mich sehr freuen, wenn wir uns wieder häufiger treffen könnten.
8. Ich habe Angst bei dieser hohen Geschwindigkeit. Bitte fahre etwas langsamer.
9. Ich ärgere mich, dass Du mich bei der Arbeit störst. Ich arbeite an einer wichtigen Aufgabe, für die ich volle Konzentration benötige. Mir ist wichtig, dass Du mich in Ruhe arbeiten lässt.
10. Es macht mich glücklich, dass Ihr für mich gebastelt habt und Euch dabei so viel Mühe gegeben habt.

Diese Formulierungen enthalten die Kernelemente einer gelungenen Kommunikation: Ich-Botschaft, Gefühl benennen, konkrete Situation und das Äußern eines Wunsches. Dadurch wird die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Nachricht bei Ihrem Gegenüber auf offene Ohren trifft.