

Das **WIR** stark machen! Wertschätzende Kommunikation im Alltag

1. Was ist Wertschätzende Kommunikation?

Jede Kommunikation hat mindestens zwei Seiten – das kann man sich vorstellen, als ob jeder von uns mit einer eigenen Landkarte unterwegs ist:



MEINE WELT

„und gleichzeitig“



DEINE WELT

2. Wertschätzender Kommunikation setzt vor den Worten auf die innere Haltung (dann kommen die Worte fast von allein! ☺)

- **Respekt**
 - anerkennend sein
 - Achtung zeigen
 - Auf Gleichwürdigkeit achten
 - Augenhöhe ermöglichen
 - authentisch sein
- **Wohlwollen**
 - mich anderen gegenüber positiv einstimmen
 - positive Kritikfähigkeit leben
 - angstfreien Raum schaffen
- **Offenheit**
 - den anderen wahrnehmen
 - neugierig und wohlwollend bleiben
 - dialogbereit sein
- **Vertrauen**
 - Vertrauensvorschuss schenken
 - Mut zeigen, indem ich mich öffne und von mir spreche
 - Auf unsere gemeinsame Lösungsfähigkeit setzen

- **Humor**
 - Leichtigkeit behalten
 - Nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen
- **Zeit**
 - entschleunigen
 - dem Miteinander Zeit und Raum geben
 - wer sich für Gespräche keine Zeit nimmt, braucht hinterher oft viel Zeit, um Unstimmigkeiten und Missverständnisse auszuräumen, Konflikte zu klären und Fehler zu beseitigen.

Jede*r Einzelne trägt im Gespräch zwei wichtige Verantwortungen: Die Verantwortung des „Verstanden Werdens“ und die Verantwortung des „Verstehen Wollens“ – beides (und nur das!) kann ich mit meinem Handeln beeinflussen:

- „verstanden werden“
 - Ich bin mir im Klaren darüber, worum es mir wirklich geht.
 - Ich kann das so ausdrücken, dass mein Gesprächspartner das auch versteht.
 - Ich kann durch Nachfragen absichern, ob ich wirklich verstanden wurde.
- „verstehen wollen“
 - aktiv zuhören
 - mich vergewissern, dass ich den anderen klar verstanden habe
- „miteinander“ geht vor „übereinander“

3. Wie Wertschätzende Kommunikation Brücken baut

- Sprechen Sie Dinge, die unklar sind, Sie irritieren oder in Sorge versetzen **direkt und zeitnah** an – werden Sie nicht zum Dampfkessel, der „anstaut“ und irgendwann explodiert.
- **Sprechen Sie von sich selbst** – nutzen Sie die **WWW-Methode**:
 - **W = Wahrnehmung:**
Die Situation, den Vorfall aus meiner Sicht beschreiben
 - **W = Wirkung:**
- Aussprechen, welche Wirkung diese Situation auf mich hat (Empfindungen)
- Sagen, was mir dabei so wichtig ist, welcher Wert für mich dahinter steht.
 - **W = Wunsch**
Äußern Sie eine konkrete Bitte, auf die der andere sich beziehen kann.
- **Hören Sie in die „Landkarte“ des anderen hinein:** Vermeiden Sie Interpretationen und Bewertungen, stattdessen:
 - Wiederholen Sie mit eigenen Worten, was der andere gesagt hat.
 - Fragen Sie nach, ob Sie etwas richtig verstanden haben.
 - Bitten Sie um weitere Erklärungen, wenn Sie sich noch nicht sicher sind.
- **Wertschätzung beginnt mit Anerkennung**
 - 5:1-Formel für gelingende Beziehungen
 - 5 x Anerkennung ausdrücken
 - 1 x hilfreiche Kritik anbringen
 - Damit stärken Sie Vertrauen und das WIR
 - Sie schaffen eine sichere und wohlwollende Grundlage, um auch bei schwierigen Themen auf offene Ohren zu stoßen.