

EIN PAAR ALLGEMEINE TIPPS

- Versuche, deine Gefühle unter Kontrolle zu halten. Geht das nicht, sprich nach einer kurzen Pause weiter.
- Verzichte auf Beleidigungen und Beschimpfungen. Falls es doch dazu kommt, entschuldige dich.
- Hör zu, was die andere Person sagen möchte.
- Lasst euch gegenseitig ausreden.

EIN PAAR ALLGEMEINE TIPPS

- Vermeide Verallgemeinerungen wie "immer" und "nie".
- Bleib beim aktuellen Thema und fang nicht mit alten Geschichten an.
- Versuche dich in die Situation der anderen Person hineinzusetzen.
- Beschreibe deine Wünsche klar und sag, was du möchtest.

DAFÜR IST STREIT GUT

- Streit gehört zum Leben und zum Miteinander dazu.
- Er kann zusammenschweißen, klärend und bereinigend sein.
- Streit bringt die Chance auf Verbesserung mit sich.
- Du kannst dabei lernen, deine Meinung zu vertreten, andere Meinungen zu akzeptieren und "Nein" zu sagen.

WIE WIR KOMMUNIZIEREN

- 55% mit Körpersprache
- 38% mit der Stimme
- 7% mit Worten

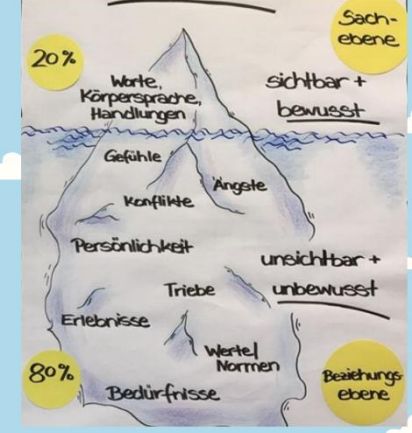
Die Körpersprache besteht aus der Mimik im Gesicht und aus dem Gestikulieren mit Händen und Füßen.

Die Stimme verändert sich durch Tonfall, Höhe und Betonungen.

Daher: Nicht nur auf das Gesagte, sondern auch auf die gesamte Körperhaltung, auf die Stimme und auf Mimik und Gestik achten.

EISBERG-MODELL DER KOMMUNIKATION

Denke nicht nur an das Sichtbare und das Bewusste, sondern auch an das, was wir bei einem Gespräch nicht sehen können:



DAS HILFT BEI STREIT

DU MÖCHTEST MEHR WISSEN ODER DARÜBER REDEN?

JUSY Jugendservice Ybbstal
Hörtlergasse 3a
3340 Waldhofen/Ybbs
0681/10 66 29 66
"Du machst mich noch wahnsinnig."
Lieber:
"Ich bin traurig, wenn du so etwas sagst."
"Ich wünsche mir, dass du mir besser zuhörst."
Frage dich: Was hat mein Verhalten dazu beigetragen, dass die Person das so sieht?
www.jusy.at
0681/204 510 93
3250 Wieselburg
Hauptplatz 10-12
JUSY Jugendservice Wieselburg

ICH-BOTSCHAFTEN

Wünsche und Gefühle statt Vorwürfe und Beleidigungen aussprechen.
Statt:
"Du bist so böd."
"Du machst mich noch wahnsinnig."
Lieber:
"Ich bin traurig, wenn du so etwas sagst."
"Ich wünsche mir, dass du mir besser zuhörst."
Frage dich: Was hat mein Verhalten dazu beigetragen, dass die Person das so sieht?

4-OHREN-MODELL

Kommunikation ist erfolgreich, wenn die richtige Ebene verstanden wird.
Frage dich: Auf welcher Ebene hab ich das Gesagte verstanden? Ist es dieselbe Ebene, welche die andere Person gemeint hat?
Passen die Ebenen nicht zusammen, entstehen Missverständnisse und das kann zu Streit führen.
Durch klare Aussagen und Nachfragen kann das verhindert werden.

4-OHREN-MODELL

Jede Aussage wird auf vier Ebenen gesendet und empfangen.
Beispiel:
"Bist du schon mit der Hausübung fertig?"
SACHEBENE: Die Person will wissen, ob ich fertig bin.
BEZIEHUNG: Die Person vertraut mir nicht, ob ich wirklich alles gemacht habe.
SELBSTOFFENBARUNG: Die Person ärgert sich, weil sie mich kontrollieren muss.
APPELL: Ich soll fertig werden.