

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

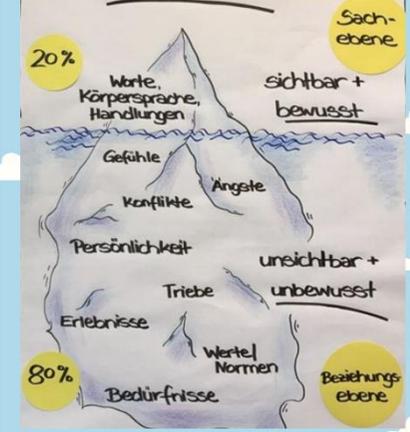
Die Körpersprache besteht aus der Mimik im Gesicht und aus dem Gestikulieren mit Händen und Füßen.

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

JUGENDSERVICE

JUSY

DU MÖCHTEST MEHR WISSEN ODER DARÜBER REDEN?

JUSY Jugendservice Ybbstal
Hörtlergasse 3a
3340 Waldhofen/Ybbs
0681/10 66 29 66
"Du machst mich noch
wahnünftig."
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

ICH-BOTSCHAFTEN

Wünsche und Gefühle statt
Vorwürfe und Beleidigungen
aussprechen.
Statt:
"Du bist so böd."
"Du machst mich noch
wahnünftig."
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.