

# Kommunikationsqualität steigern & Konfliktpotentiale senken



In diesem Arbeitsblatt geht es um Hinweise, die sich auf die Verhaltensebene beziehen. Mit diesen können Sie ebenfalls Kommunikationsqualität erhöhen beziehungsweise steuern. Notieren Sie unter die Hinweise weitere, die Ihnen für sich einfallen. Es gibt dabei kein richtig und kein falsch, sondern maximal ein „angemessen“.

## Faktoren auf der Verhaltensebene

- Bewertungsfreie Anerkennung individueller Wirklichkeiten
- Achtsam sein
- Raum lassen
- Synchronisieren
- Zugewandt sein
- Augenhöhe herstellen
- Gefühlsbasiertes Feedback geben
- Sich fragend Inhalten nähern
- Vorannahmen vermeiden
- Sorgen und Vorbehalte ernst nehmen
- Umgangssprachlich bleiben
- Aufmerksam zuhören
- Authentizität und Kongruenz zeigen
- Verlassen der eigenen Perspektive
- Bewertungsfrei sein
- Handlungen begründen
- Feedback geben
- Bewusst Wahrnehmen
- Ruhiges Sprechen
- Stille aushalten

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_