

Hilfe, ich werde nicht verstanden!

Unterstützende Fragen zu mir und meinem Gesprächspartner. Immer wenn ich das Gefühl habe, dass es Missverständnisse gibt, überprüfe ich anhand der Liste, welche Gründe es geben könnte. Wo, wann und wie könnte ich anders und besser kommunizieren? Welche Rahmenbedingungen kann ich verbessern?

Fragen	Ja	Nein	Ideen
Sprechen wir die gleiche Sprache?			
Drücke ich mich klar aus?			
Gibt es Sprachbarrieren z.B. durch Fremdsprachen?			
Spreche ich die Themen direkt an?			
Spricht mein Gesprächspartner das Thema direkt an?			
Spielen Emotionen eine Rolle z.B. hat einer von uns Angst?			
Ist einer von uns in einer schlechten Verfassung?			
Gibt es negative Erfahrungen, die das Gesprächsthema prägen?			
Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede in der Kommunikation?			
Ist einer von uns nicht bei der Sache? z.B. weil Bedürfnisse unerfüllt sind: Hunger, Durst, Müdigkeit, Leistungstief, Schmerzen etc.			
Gibt es störende Einflüsse? z.B. Lärm, Unterbrechungen durch Telefonate, Störungen, Hitze, Kälte, Radio			