

Beispiele der Elemente der Kommunikationsqualität

Meine nonverbale Kommunikation ist klar und ermutigend:

Ich lächle das Kind an und nicke ihm zu. Ich halte Blickkontakt und achte darauf, dass meine Mimik mit dem Gesprochenen übereinstimmt. Ich zeige dem Kind mit meiner Körperhaltung, dass ich an ihm und seinem Tun interessiert bin.

Mein Ton ist freundlich und ruhig:

Ich achte mich, dass mein Ton kongruent ist. Es ist wichtig, dass der Ton freundlich und ruhig ist (und auch die Haltung dem gesprochenen Ton entspricht). Es ist wichtig, dass wir uns bewusst sind, in welchem Ton wir sprechen. („C`est le ton qui fait la musique!!“)

Damit sich das Kind akzeptiert und wohl fühlen kann, muss ich mit dem Ton meiner Stimme signalisieren, dass ich da bin für das Kind. Es darf auch vorkommen, dass der Ton nicht freundlich ist (je nach Situation). Aber dann ist es wichtig, dem Kind zu erklären, weshalb ich gerade ungeduldig, genervt oder gestresst bin.

Ich rede möglichst in ICH-Botschaften:

- Beispiele: „Ich möchte nicht, dass ihr an den Bildern reißt.“
 „Ich sehe, dass ihr zwei ein Problem habt.“
 „Ich möchte nicht, dass du mich haust. Das tut mir weh.“

Über die ICH-Botschaft können wir klar formulieren, was wir fühlen / möchten / nicht möchten ohne das Gegenüber dafür verantwortlich zu machen (ohne dass sich das Gegenüber angegriffen fühlt).

Ich höre aktiv zu:

- Ich habe echtes Interesse daran, was das Gegenüber mir erzählt.
- Ich höre dem Gegenüber zu.
- Ich frage nach, wenn etwas unklar ist.
- Ich wiederhole das Gesagte des Kindes in eigenen Worten.
- Ich fasse das Gehörte zusammen.
- Ich halte Blickkontakt und habe eine offene / zugewandte Körperhaltung.

Ich versuche, die Botschaft des Kindes zu verstehen:

Dies ist ein Teil des aktiven Zuhörens.

Ich frage nach, wenn etwas unklar ist:

Dies ist ein Teil des aktiven Zuhörens.

Ich vermeide Kommunikationskiller:

<ul style="list-style-type: none"> • Das Gegenüber unterbrechen. • Das Gegenüber nicht ausreden lassen. • Die Meinung des Gegenübers nicht stehen lassen können. • Dem Gegenüber Vorwürfe machen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Befehlen / Manipulieren • Sich ablenken lassen. • Den Blick abschweifen lassen. • Ignorieren • Das Gegenüber persönlich angreifen
---	---