

Erfolgreiche Gespräche

Tipp Nr.
032

Wie man sein Gegenüber besser verstehen lernt



Wenn Sie öfter das Gefühl haben, dass Sie und Ihr Gesprächspartner aneinander vorbei reden, könnte folgende Übung für Sie hilfreich sein:

- Nehmen Sie sich bewusst einige Minuten Zeit für eine Unterhaltung mit einem Bekannten oder Angehörigen.
- Überlegen Sie sich im Vorfeld ein Gesprächsthema.
- Ihr Gesprächspartner darf zuerst seine Meinung zu diesem Thema äußern und Sie hören aufmerksam zu. Danach versuchen Sie, seine Meinung in Ihren eigenen Worten – aber inhaltlich so getreu als möglich – wiederzugeben.
- Beginnen Sie am besten mit: „Um sicher zu gehen, dass ich dich richtig verstanden habe, wiederhole ich das von dir Gesagte noch einmal...“.
- Ihr Gesprächspartner beurteilt danach, ob Sie seine Aussage sinngemäß wiedergeben konnten.
- Sie können auch versuchen, nicht nur den Sachverhalt zu wiederholen, sondern die Bedeutung des Gesprochenen auch möglichst treffend zu resümieren.
- Erst danach sind Sie an der Reihe, Ihre Meinung zum Thema zu äußern und Ihr Gegenüber darf die Bedeutung des Gesagten möglichst genau verstehen und in eigene Worte fassen.

Im Anschluss an die Übung diskutieren Sie mit Ihrem Gesprächspartner, wo Sie sich leicht oder schwer getan haben und wie sich Ihre Kommunikation über die Übung hinweg verändert hat.

Versuchen Sie diese Technik auch in der Alltagskommunikation zu berücksichtigen, sobald jemand in Ihrer Umgebung seine Meinung äußert, damit Ihre Gespräche in Zukunft erfolgreicher laufen!