

# Der kreative Lösungsraum

Die 7 goldenen Regeln der kooperativen Kommunikation. Ein Beitrag von Ulrike Stahl.



Kommunikation dient dem Austausch von Informationen. Im beruflichen Umfeld scheint das häufig nicht zu klappen. Ein Großteil der Konflikte beruht auf Missverständnissen oder Missinterpretationen. Woran liegt das? Erst eine kooperative Kommunikation er-

nen erst später, dass Zusammenleben andere Kommunikationsformen erfordert. Und doch scheitern wir früher oder später, wenn Stress und Druck ins Spiel kommen.

Für alle, die ihren kooperativen Kommunikationsstil ausbauen und unter Druck länger beibehalten möchten, sei die wesentliche Reflexionsfrage „Bin ich noch im Dialog?“ empfohlen (aus „Heikle Gespräche. Worauf es ankommt, wenn viel auf dem Spiel steht“, Linde Verlag 2012). Oder bewege ich mich einmal mehr auf dem Kleinkindniveau von „Das will ich eben!“? Die Fähigkeit der kooperativen Kommunikation fördert durch verbesserte Eigenwahrnehmung das Miteinander. Ob im Team oder als Führungsqualifikation – wer sich im Dialogfeld gekonnt bewegen kann, erzielt Siege, nicht gegen andere, sondern mit ihnen.

Folgende sieben Regeln verhelfen zu einer kooperativen Kommunikation:

1. Achtsam und interessiert zuhören. Innehalten und kurz überdenken, was die andere Person gesagt hat, und zwar vor dem Antworten.
2. Benennen, worüber man sprechen möchte, und das Einverständnis einholen. „Ich möchte gerne über ... sprechen. Wann passt es Ihnen?“

3. Sich klar und vollständig ausdrücken. „Ich-Botschaften“ verwenden.

4. Beschwerden und Kritik in konkrete Bitten übersetzen und diese erklären. Präzise und handlungsorientierte Sprache verwenden. Statt „Ich wünsche mir mehr Aufmerksamkeit“ besser „Können Sie mir bitte regelmäßig Feedback zu meinen erledigten Aufgaben geben?“.

5. Offener und kreativer fragen. Ja-/Nein-Fragen beschränken die Chancen auf einen echten Dialog.

6. Mehr Wertschätzung ausdrücken. Ehrlich wahrnehmen und anerkennen, was funktioniert und was gut läuft. Das gibt dem Gespräch eine positive Perspektive.

7. Kooperative Kommunikation täglich einsetzen. Darin besser zu werden und sie vor allem in Stresssituationen sicher durchzuhalten, braucht Zeit und Übung. Aber es lohnt sich! KN

ANZEIGE

zeugt ein gemeinsames Dialogfeld, das diesen Austausch ermöglicht. Unsere Kommunikation ist der beste Indikator dafür, wie kooperationsbereit und kooperationsfähig wir sind.

Der Psychologe Robert Bacal mutmaßt, dies hänge mit dem Entwicklungsstadium zusammen, in dem wir Sprache erlernen. Babys und Kleinkinder entdecken sich zu dieser Zeit als eigenständiges Wesen, sind selbstzentriert und konzentrieren sich darauf, auszudrücken, was sie wollen und was sie nicht wollen. Wir ler-



## KN Kurzvita



Ulrike Stahl  
[Autoreninfo]



## KN Adresse

Ulrike Stahl  
Melchtaler Str. 40  
6073 Flüeli-Ranft  
Schweiz  
Tel.: 09723 7015198  
office@ulrikestahl.de  
www.ulrike-stahl.com

ANZEIGE

**PROMEDIA**  
MEDIZINTECHNIK

## OrthoLox und SmartJet®

Neue Optionen für viele Aufgabenstellungen in der skelettalen kieferorthopädischen Verankerung mit OrthoLox und SmartJet®.



### OrthoLox Snap-In Kopplung

Geeignet für:

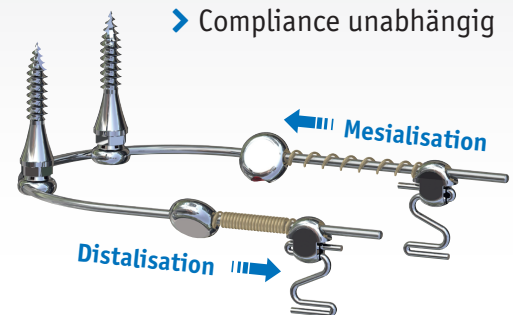
- Molarendistalisierung
- Molarenmesialisierung
- Gaumennahterweiterung
- Ex-/Intrusion
- Retention



### SmartJet®

Die smarte Lösung zur Mesialisierung und Distalisierung mit dem gleichen Gerät.

- Laborleistung im Eigenlabor
- Kurze Stuhlzeiten
- Compliance unabhängig



## PROMEDIA A. Ahnfeldt GmbH

Marienhütte 15 • 57080 Siegen • Tel. 0271 - 31 460-0  
info@promedia-med.de • www.promedia-med.de

[www.orthodontie-shop.de](http://www.orthodontie-shop.de)