

## Einander besser verstehen

Wenn wir einander etwas mitteilen, gehen wir meist davon aus, dass wir uns klar, eindeutig und verständlich ausgedrückt haben. Und wenn wir vom anderen etwas hören, glauben wir, es richtig verstanden zu haben, oder interpretieren voreilig, was gemeint sein könnte.

Dass es dabei zu Missverständnissen und Fehlinterpretationen kommen kann, darf uns nicht wundern. Statt daraus einen Streit entstehen zu lassen, können wir versuchen, unsere Kommunikation klarer und kooperativer werden zu lassen. Die folgende Gesprächs-Struktur hilft dabei, Verständnis zu fördern, Vermutungen zu überprüfen, Vertrauen zu stärken und die Kommunikation zu entschleunigen.

- A spricht zu einem Thema (Fakten, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche)
- B gibt mit eigenen Worten wieder, was er/sie verstanden hat: „Ich habe verstanden, du meinst / du fühlst / du möchtest ... Ist das so?“
- A bestätigt, korrigiert oder ergänzt:  
„Ja, so habe ich es gemeint“ oder  
„So habe ich es nicht gemeint, mein Anliegen ist...“
- evtl. gibt B noch mal Verstandenes wieder und A bestätigt, korrigiert oder ergänzt etc.
- B fragt empathisch nach, bis das Ja kommt:  
„Ja, genau!“  
„Ja so fühlt es sich an“  
„Ja, das ist, was ich gerade brauche“