

Wo Menschen zusammenarbeiten, wird viel geredet. Manchmal sehr zielgerichtet und effizient, manchmal aber auch vom Thema abweichend. Manchmal wohlwollend, manchmal aber auch mit voreiligen Beurteilungen. Es ist darum sinnvoll, **Kommunikationsregeln** zu kennen und entsprechend anzuwenden.

Kommunikationsregeln nützen mehr, wenn sie ab und zu bewusst angewendet und ausgewertet (zum Beispiel am Schluss von einem Gespräch oder einer Sitzung) werden.

Mögliche Kommunikationsregeln:

- Sich auf das Wesentliche beschränken und keine Monologe halten (Redezeitbeschränkung)
- Nicht vom Thema abweichen
- Einander zuhören und ausreden lassen
- Zuhören ohne Urteilen
- Andere Meinungen akzeptieren
- Mit den eigenen Worten eine andere Meinung wiederholen
- Klärungsfragen stellen, wenn man etwas nicht verstanden hat
- Auf Nebengespräche verzichten
- Stille Teilnehmer/innen zum Reden ermuntern
- Bewusst eine Pause einschalten