

# KLAR KOMMUNIZIEREN

## ENERGIE FÜR EIN STARKES MITEINANDER

### Verortung der Kommunikation Wer kommuniziert mit wem in welchem Kontext?

#### Fünf Komplexitätsstufen der Kommunikation

#### **1** **Monolog** (Selbstgespräch und -reflexion)

- Sich selbst wahrnehmen
- Sich den inneren Monolog bewusstmachen
- Sich die eigenen Gefühle bewusstmachen
- Die eigenen Gefühle ernst nehmen
- Sich selbst coachen
- Das Erreichte kontinuierlich prüfen und verbessern

#### **2** **Dialog**

- Die Wirklichkeit wahrnehmen
- Den anderen wahrnehmen
- Sich selbst transparent machen
- Gefühle (eigene und die des anderen) wahr- und ernstnehmen
- Metakommunikation einsetzen
- Ich-Botschaften einsetzen
- Verantwortung für die eigene Kommunikation übernehmen
- Konfliktmanagement erlernen und einsetzen
- Das Erreichte kontinuierlich prüfen und verbessern

#### **3** **Kommunikation mit und in kleinen Gruppen**

- Interessen im Team wahrnehmen und offenlegen
- Bedeutung der sozialen Kommunikation erkennen und berücksichtigen
- Feedback im Team einholen
- Kreativitätstechniken einsetzen
- Moderieren / einen Moderator einsetzen
- Klares Kommunikationssetting schaffen
- Das Erreichte kontinuierlich prüfen und verbessern

#### **4** **Kommunikation mit und in großen Gruppen**

- Selbst- und Fremdbilder der Gruppen reflektieren
- Gruppenübergreifend denken und kommunizieren
- Immateriellen Nutzen für alle Beteiligten stärken
- Durch rechtzeitige Kommunikation Missverständnisse vermeiden
- Klare Zielvorstellungen formulieren
- Das Erreichte kontinuierlich prüfen und verbessern

#### **5** **Kommunikation im gesellschaftlichen Kontext**

- Vision(en) entwickeln
- Systempartner einbinden
- Beziehungsmanagement implementieren
- Gegenseitigen Respekt sicherstellen
- Glaubwürdigkeit stärken
- Das Erreichte kontinuierlich prüfen und verbessern

Achten Sie auf die unterschiedlichen Komplexitätsstufen.

Die erste Stufe ist die Basis für eine gut funktionierende Kommunikation auf der zweiten Stufe. Ohne Kompetenzen für die Stufen 1 und 2 wird es auf allen weiteren Stufen schwierig!

# 01

**KOMMUNIKATIONSKOMPETENZ**

RENATE **SÖFFING** TEXT&TRAINING+  
RODENWALD 9  
40883 RATINGEN  
02102 158787  
textundtrainingplus@t-online.de