GUT KOMMUNIZIEREN - DREI ASPEKTE, AUF DIE SIE ACHTEN SOLLTEN.

02. Januar 2020

In der Sozialen Arbeit und im Bildungsbereich ist die Interaktion zwischen Menschen zentraler Bestandteil des täglichen Handelns. Doch nicht immer funktioniert Kommunikation so, wie wir es uns vorstellen. Der Coach und Autor Andreas Schareck gibt drei kurze Anregungen, worauf Sie achten sollten.

Klar. Bring es auf den Punkt.

Immer wieder verschwinden Inhalte zwischen Phrasen, Worthülsen, Weichmachern und Füllwörtern. Lange Schachtelsätze erhöhen die Missverständnisquote und bergen für Sprecher und Zuhörer gleichermaßen viele Nachteile. Problemorientiertes Jammern und stundenlanges Thematisieren strapazieren Nerven, Geduld und die in Dialogen, Arbeitsgruppen und Diskussionen zur Verfügung stehende Zeit. Selbst wenn der Sprecher sich dabei gut fühlt, sollte das Ziel im Vordergrund des Handelns stehen, denn „der Wurm muss dem Fisch und nicht dem Angler schmecken“.

Die Alternative lautet: Kurze Sätze mit prägnanten Aussagen und lösungsorientierten Ansätzen! Ist man erstmal in die Floskelfalle getappt, reicht der reine Vorsatz oft nicht aus, um wieder herauszukommen. Beobachten Sie sich selbst oder bitten Sie Ihnen vertraute Kolleginnen oder Kollegen um ein direktes Feedback. Sprechen Sie die Personen bereits vor einem Termin darauf an, damit diese bewusst darauf achten können.

Wirksam. Die eigene Wirkung.

Oft gilt es, andere von seinen Ideen zu überzeugen und mitzureißen. Doch die starke Konzentration auf inhaltliche Aspekte lässt viele vergessen, dass die eigene Ausstrahlung ein wesentlicher Bestandteil des Erfolges ist. Vielen Menschen ist auch das Sprechen vor Gruppen unangenehm,

nicht nur wenn es um große Auftritte geht. Redebeiträge bei Sitzungen und Tagungen, PowerPoint-Präsentationen vor Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Fachbeiträge bei Konferenzen oder auch anlassbezogene Grußworte: Letztlich kann es im beruflichen Alltag jederzeit passieren, im Mittelpunkt des Interesses zu stehen.

Nur wer weiß, wie er wirkt, kann entscheiden, ob und in welcher Weise er etwas ändern will. Hier kann die Rückmeldung aus dem Kollegenkreis ebenfalls hilfreich sein. Ein anderer Ansatz ist die Selbstbeobachtung mittels des Trainings vor der Kamera oder einem Spiegel. Sie werden mitunter erstaunt sein, was Sie alles unbewusst während des Sprechens vor einer Gruppe tun.

Verständlich. Verbindlich.

Wenn Gesprächspartner kein Ende finden und die dritte Wiederholungsschleife lediglich zum Abschweifen der Gedanken führt, ersehnen viele Menschen genervt oder gelangweilt das Ende dieser Begegnung. Gleitet unser Gegenüber auch noch auf Nebenschauplätze ab und verweilt in unwichtigen Detailbeschreibungen, erschwert dies den Blick auf das Wesentliche. Missverständnisse und Unmut sind vorprogrammiert. Doch wer reflektiert sein eigenes Kommunikationsverhalten wirklich? Wer weiß, ob er nicht auch in Unterhaltungen umständlich erscheint oder gar als Vielredner, Selbstdarsteller oder Wichtigtuer verschrien ist? Gesprächsführung und Überzeugung gelingt eher mit verständlicher und verbindlicher Sprache. Hier gilt: Weniger ist manchmal mehr.

Wie erkennt man seine Defizite, wie erreichen Sie eine Veränderung?

Durch das Feedback anderer und die Analyse des Gesprochenen erkennt man Verbesserungsmöglichkeiten. Erkenntnis und eigenes Wollen sind Voraussetzung für Veränderung. Handelt es sich um eigene Gewohnheiten, die man verändern will, braucht man das Wollen und einen langen Atem. Im Probieren und der Weiterführung durch Training wird der Vorsatz zu einer neuen Fähigkeit. Seminar und Coaching bieten hierzu Anstoß und Begleitung. Gutes Kommunizieren hilft Ihnen, Ziele zu erreichen und stärkt zudem das Selbstbewusstsein.

Zum Autor: Andreas Schareck ist freier Dozent, Coach und Autor. In Einzel- oder in Gruppen-Coachings begleitet er u.a. Teambildungsprozesse und Streitschlichtungen. Zudem bietet er Auftrittscoachings zur Verbesserung von Sprech- und Ausdrucksweise, Haltung, Ausstrahlung und Gesprächsführung an.

Er arbeitet seit Jahren mit dem Weiterbildungsbereich des Paritätischen Sachsen zusammen. Seminare mit Andreas Schareck finden Sie auf: www.parisax.de/weiterbildung

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen