

5. Austragung	Kombination ---
<b>Kommunikationsregeln</b>	Code 503

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 TeilnehmerInnen zum Reden ermuntern
- Bewusst eine Pause einschalten