



## **Selbstreflexion: gelungene Kommunikation**

1. Sorgen Sie für eine angenehme Gesprächsatmosphäre? Wenn ja, wie?
2. Vermeiden Sie Schubladendenken und Vorurteile? Wenn ja, wie?
3. Stimmen Ihre sprachlichen Inhalte mit Ihrem körperlichen Ausdruck überein (z.B. Sie verschränken Ihre Arme vor der Brust, betonen aber Ihre Offenheit für eine andere Sicht der Dinge)?  
Wenn ja, woher nehmen Sie die Begründung für Ihre Antwort?
4. Bauen Sie Kommunikationsbarrieren ab? Wenn ja, wie?
5. Vermeiden Sie demotivierende Bemerkungen (z.B. "So etwas kann ich mir gar nicht vorstellen.")? Wenn nicht, was hindert Sie daran?
6. Führen Sie einen Monolog oder sind Sie an einem ehrlichen Austausch der Meinungen (Dialog) interessiert?  
Welche Form der Kommunikation überwiegt?
7. Stellen Sie Fragen und versuchen Sie wichtige Aspekte noch einmal mit Ihren eigenen Worten zusammenzufassen?  
Wenn nicht, was hindert Sie daran?
8. Führen Sie das Gespräch zielorientiert?  
Wenn ja, welches Ziel verfolgen Sie?
9. Suchen Sie in dem Gespräch einen Kompromiss?  
Wenn nicht, was steht diesem entgegen?
10. Halten Sie Versprechen und Zusagen ein?  
Wenn ja, nennen Sie ein Beispiel.