

7-MINUTEN-KOMMUNIKATIONSROUTINE

Ihr tägliches Trainingsblatt

Gute Kommunikation ist keine Begabung – sie entsteht durch regelmäßiges Üben. Sieben Minuten täglich reichen aus, um Gespräche bewusster zu führen, Missverständnisse zu vermeiden und sicherer aufzutreten.

DIE VIER SCHRITTE & FORMELN

2 Min. Schritt 1 – Aktiv zuhören

Ziel: Verstehen, bevor Sie antworten. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihr Gegenüber und unterbrechen Sie nicht.

✓ **So klingt das**

„Erzählen Sie mir mehr darüber.“

„Was war Ihnen dabei wichtig?“

✗ **So nicht**

„Ja, das kenne ich auch ...“

„Das ist doch nicht so schlimm.“

2 Min. Schritt 2 – Paraphrasieren

Ziel: Missverständnisse aktiv vermeiden.

„Habe ich richtig verstanden, dass ...?“

✓ **So klingt das**

„... dass Ihnen der Zeitdruck Sorgen macht?“

„Wenn ich Sie richtig verstehe ...“

✗ **So nicht**

„Das meinen Sie bestimmt nicht so.“

„Ich weiß, was Sie sagen wollen.“

2 Min. Schritt 3 – Ich-Botschaften

Ziel: Klar kommunizieren, ohne Vorwürfe zu machen.

Ich + Beobachtung + Wirkung + Bitte

Beispiel: „Ich habe bemerkt, dass die Unterlagen erst kurz vor dem Termin ankamen. Dadurch konnte ich mich nicht vorbereiten. Ich wünsche mir, sie künftig einen Tag früher zu erhalten.“

✓ **So klingt das**

„Ich wünsche mir ...“

„Mir ist aufgefallen ...“

✗ **So nicht**

„Sie machen das immer falsch.“

„Wegen Ihnen klappt das nie.“

1 Min. Schritt 4 – Klare Bitte zum Abschluss

Ziel: Jedes Gespräch mit einem konkreten nächsten Schritt beenden.

✓ **So klingt das**

„Können wir das bis Freitag erledigen?“

„Welche Lösung halten Sie für sinnvoll?“

✗ **So nicht**

„Dann schauen wir mal.“

„Melden Sie sich irgendwann.“

WOCHEN-CHECKLISTE

Tägliches Training

- ☐ Montag
- ☐ Dienstag
- ☐ Mittwoch
- ☐ Donnerstag
- ☐ Freitag

Erfolg messen

- ☐ 3 Gespräche bewusst geübt
- ☐ Aktiv Feedback eingeholt
- ☐ Eine Gewohnheit verbessert
- ☐ Schwieriges Gespräch bewusster geführt

MEIN GESPRÄCH DIESER WOCHE

Das Gespräch, das ich diese Woche verbessern möchte:

MEINE DREI ERKENNTNISSE DER WOCHE

1.

2.

3.
