



Gitta M. Glänzer

# Die eigene Kommunikationskompetenz erweitern oder: „Sprich, damit ich Dich sehe“

Grundlagen

# Inhalt



Gitta M. Glänzer

- Selektive Authentizität
- Das Nachrichtenmodell von Schulz v. Thun
- Selbstreflexion
- Gesprächsverhalten und Gender



Gitta M. Glänzer

# Selektive Authentizität (R. Cohn) I

„Zur **Authentizität** gehört – erst einmal – zweierlei:

Das eine ist, mir möglichst klar zu werden über meine eigenen Gefühle, Motivationen und Gedanken, mir also sozusagen nichts vorzumachen.

Das andere ist, das, was ich sagen will, ganz klar auszusprechen. ...





Gitta M. Glänzer

# Selektive Authentizität (R. Cohn) II

„... Zur **Klarheit** gehört, dass ich es so sage, dass es beim anderen ankommen kann. Der andere hat ja ein ‚Empfangsgerät‘, das möglicherweise nicht auf mich eingestellt ist, auf das, was ich ‚sende‘ und wie ich es ‚sende‘. Ich muss also versuchen, mir vorzustellen, wie das, was in mir vorgeht, vom anderen gehört wird. Ich habe einmal formuliert:

**‘Nicht alles, was echt ist, will ich sagen, doch was ich sage, soll echt sein...‘**

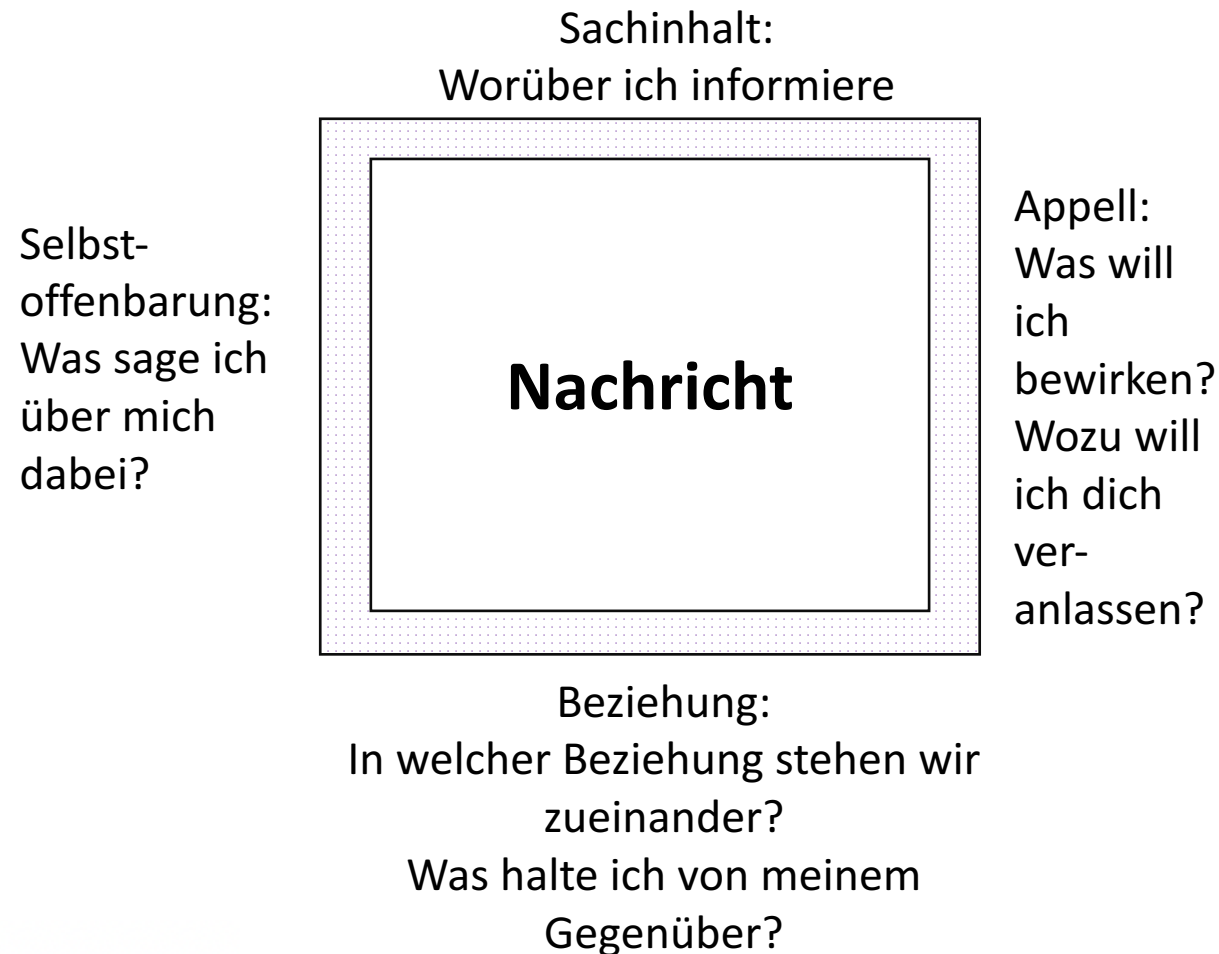
(aus einem Interview mit Ruth Cohn 1979)

(vgl. Schulz von Thun 2002 „Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen“, S.120ff.)

# Die vier Seiten einer Nachricht



Gitta M. Glänzer



# Die vier Seiten einer Nachricht



Gitta M. Glänzer

Ampel ist grün.

Ich habe  
es eilig.

**Du, da vorne ist  
grün.**

Gib Gas!

Du brauchst meine Hilfestellung!

# Die vier Seiten einer Nachricht



Gitta M. Glänzer

Das Druckpapier  
ist alle.

Ich möchte  
etwas aus-  
drucken.



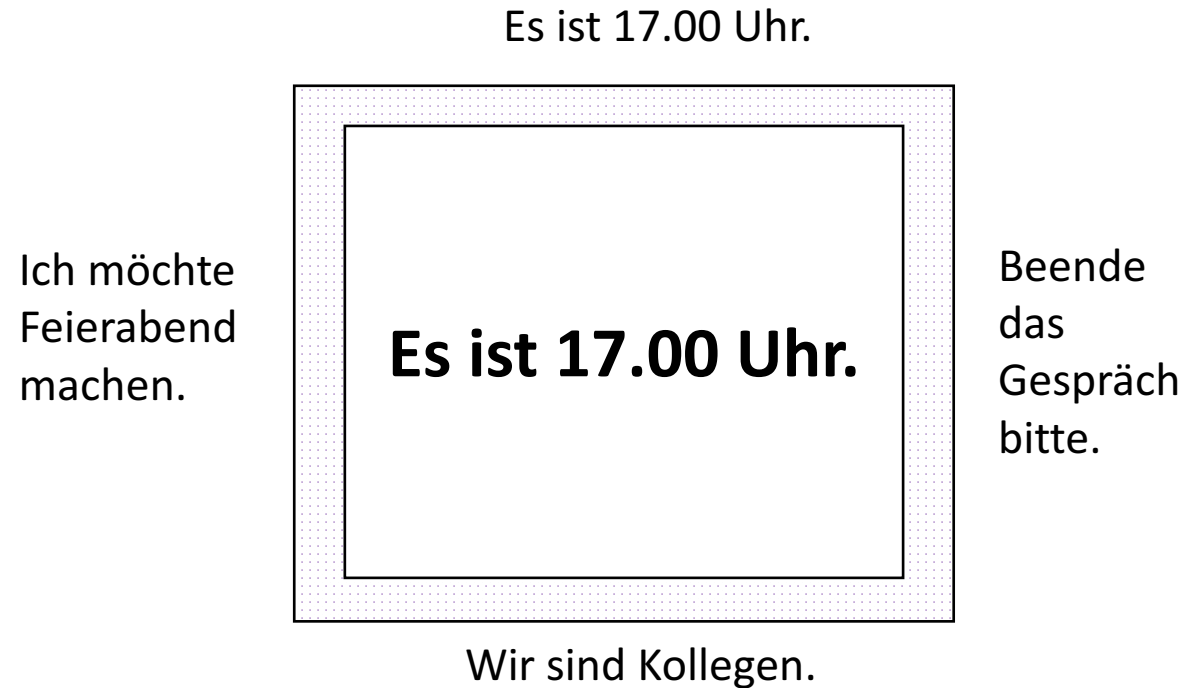
Hol neues  
Papier!

Wir arbeiten zusammen.  
Du befolgst meine Aufträge.  
Wieso füllst Du nie das  
Druckpapier nach?

# Die vier Seiten einer Nachricht



Gitta M. Glänzer





# Übergroßes Sachohr



Gitta M. Glänzer



# Übergroßes Beziehungsohr



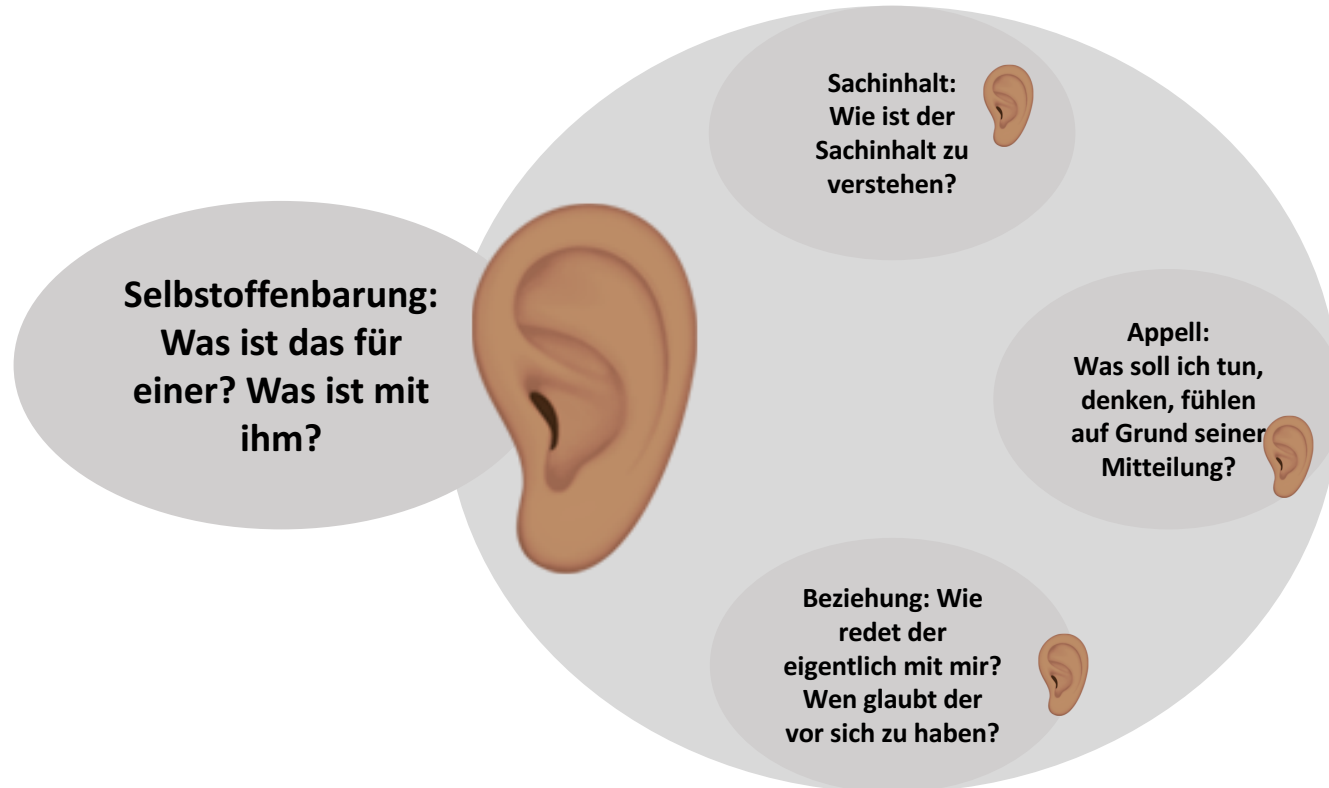
Gitta M. Glänzer



# Übergroßes Selbstoffenbarungsohr



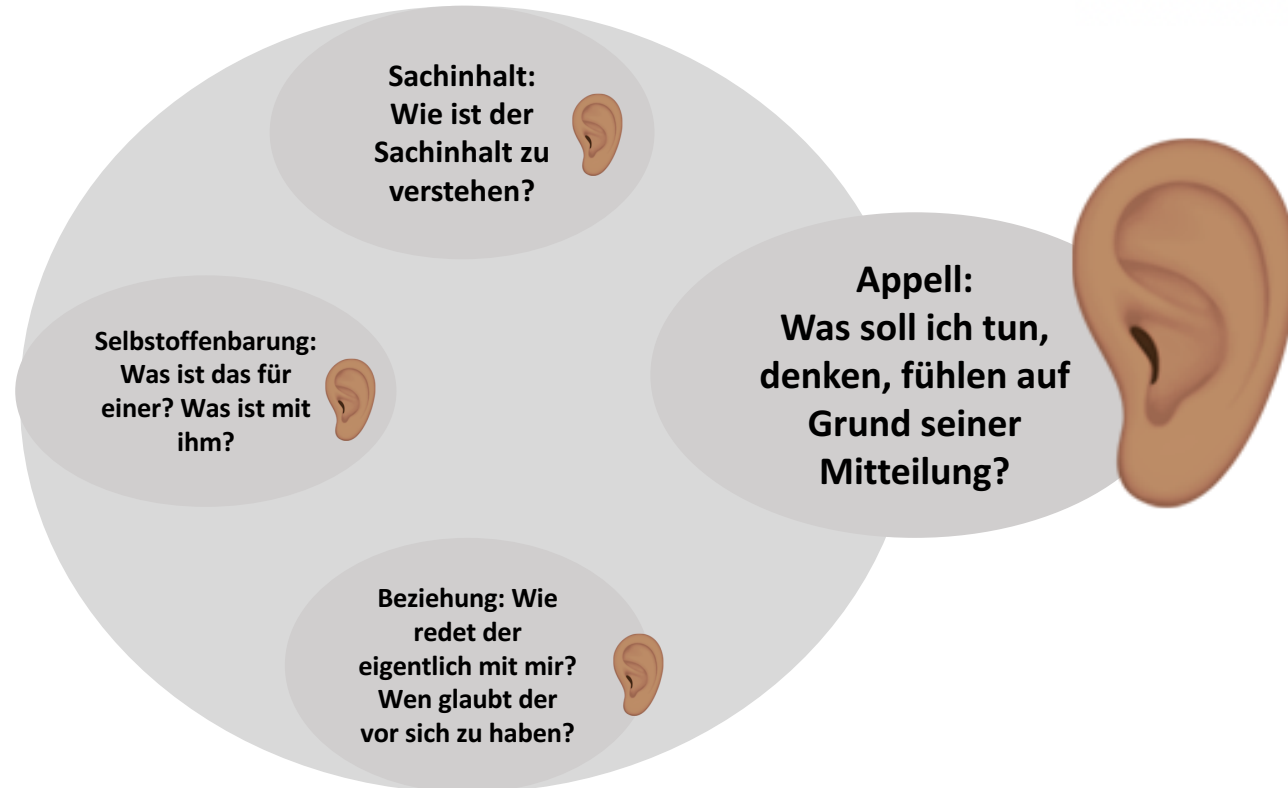
Gitta M. Glänzer



# Übergroßes Appellohr



Gitta M. Glänzer



# „Einseitige Empfangsgewohnheiten“: Was passiert, wenn ich ausschließlich auf einem Ohr höre: Wie verändert sich die Kommunikation?



Gitta M. Glänzer

- Die Sach-Lauer
- Die Beziehungs-Lauer
- Die Selbstoffenbarungs-Lauer
- Die Appell-Lauer



Gitta M. Glänzer

# Gesprächsverhalten: Typisch Mann? Typisch Frau?

## **Dominant**

- Unterbrechungen
- Lange Rededauer
- Hohe Anzahl der Redebeiträge
- Steuerung des Gesprächsthemas
- Fragen zur Informationsbeschaffung
- Abrupter Themenwechsel

## **Nicht dominant**

- Herstellen von Bezügen
- Minimalreaktionen (Ja, hm)
- Fragen, um das Gespräch in Gang zu halten
- Kaum scharfe Darstellung der eigenen Kompetenz
- Indirekte unklare Formulierung
- Progressive Themenentwicklung

# Selbstreflektion



Gitta M. Glänzer

- Auf welche Seite der Nachricht konzentriere ich mich überwiegend beim Zuhören?
- Was verändert sich in Gesprächen, wenn ich mich auf eine andere Seite konzentriere?
- Wie kann das zu einem konstruktiveren Gesprächsverlauf beitragen?



Gitta M. Glänzer

# Vielen Dank!

Kontakt:

Gitta M. Glänzer

Albrecht-Berblinger-Weg 17

71034 Böblingen

[mail@gitta-glaenzer.com](mailto:mail@gitta-glaenzer.com)

[www.gitta-glaenzer.com](http://www.gitta-glaenzer.com)

Coaching für Menschen,  
die mehr (be-)wirken wollen.