

## Achtsame Gesprächsführung Kommunikationsmethoden und Techniken

### • Kommunikationsmodelle erleichtern das Verständnis:

- Watzlawick
  1. Erklärung der Systemtheorie
  2. Fünf Grundsätze der Kommunikation
- Schulz von Thun - 4-Ohren-Modell
  1. Vier Seiten einer Nachricht
  2. Vier Ohren des Empfängers
- Erice Berne
  1. Einführung in die Transaktionsanalyse
  2. Strukturanalyse
  3. Analyse von Transaktionen
  4. Die vier menschlichen Grundeinstellungen
  5. Die Spielanalyse
  6. Übungen

### • Teilaspekte der Kommunikation:

- Präsenz
  1. Präsent sein
  2. Störungen
- Zuhörtechniken
  1. Passives und
  2. aktives Zuhören
  3. Störfaktoren
  4. Zusammenfassen
  5. Analytisches Zuhören
- Frage- und Antworttechniken
  1. Funktionen von Fragen
  2. Frageformen
  3. Antworttechniken
  4. Feedback

### • Besondere Kommunikationszwecke:

- Die Moderationsmethode
- Verhandlungstechniken
- Argumentationstechniken

## Seminarbeschreibung:

- Achtsame Gesprächsführung zu praktizieren bedeutet, erst einmal einen Schritt zurückzutreten, eine passende kommunikative Reaktion zu erwägen und die Antwort wohlüberlegt zu formulieren.
- Dadurch wirken Sie aggressiver Kommunikation entgegen und finden den passenden Zeitpunkt, sensible Themen mit Intuition und Einfühlungsvermögen anzusprechen.
- Kommunikationsmodelle erleichtern hier das Verständnis, da bestimmte Verhaltensmuster je nach Fokus so besser aufgedeckt werden können. Zusammenhänge werden schnell klarer und die Führungskraft kann leichter eine positive und offenere Grundhaltung einnehmen.
- Im Seminar üben wir, ein Gespräch achtsam zu führen - einfaches Beobachten, ohne sofort zu bewerten. Der eigene Standpunkt und die dazugehörigen Gefühle werden zunächst nicht geäußert, Sie nehmen vorerst nur Ihren Gesprächspartner mit seinen Signalen und Botschaften fokussiert wahr.
- Wie es Ihnen dabei geht und welche Fragen dies möglicherweise aufwirft, erfahren Sie im Seminar!
- Einen Einstieg in die Kommunikation erhalten Sie im Seminar F1 „Grundlagen der Kommunikation und Wahrnehmung“