

Let's try it!

Tipps für eine wertschätzende Kommunikation (nicht nur) im Studio

INTER-ACTIONS ist ein Ort für Begegnung. In unseren Prozessen setzen wir uns für einen wertschätzenden Umgang ein. Dabei ist der Weg das Ziel, denn Begegnungen sind Prozesse und wir alle machen mal Fehler. Also lasst es uns zusammen mit ein paar einfachen Kommunikations-Regeln versuchen.

Ich-Botschaften helfen, Deine Perspektive klar zu machen. Sprich nur über eigene Erfahrungen und vermeide Annahmen über andere Menschen.

Konstruktives Feedback ist aufrichtig, zugewandt, inspirierend und freundlich. Es kommt ohne Beschuldigungen und Beschämungen aus. Gib Ratschläge nur, wenn Dein Gegenüber das wünscht.

Interaktionen leben vom Zuhören und dem gegenseitigen Wahrnehmen. **Konzentriere Dich auf Dein Gegenüber** und nicht auf das, was Du gleich erwidern wirst.

Lerne ja, und zu sagen: Versuche "Ja, aber" durch "Ja, und" zu ersetzen. So zeigst Du, dass Du vielfältige Realitäten und Sichtweisen anerkennt.

Sei vertraulich: Teile keine persönlichen Details von anderen Menschen ohne deren Einverständnis und achte im Gespräch auf die Wünsche deines Gegenübers.

Akzeptiere den Unterschied zwischen Absicht und Wirkung: Unser Handeln hat nicht immer die Wirkung, die wir uns wünschen. Was wir tun und sagen, kann sehr unterschiedlich auf andere Menschen wirken. Behalte das im Gedächtnis und **übernimm Verantwortung**, wenn Du eine Person mit Deinen Handlungen oder Worten verletzt.

Nimm und gib Raum: Unterschiedliche Menschen, nehmen beim Reden und Bewegen unterschiedlich viel Raum ein. Achte darauf, welche Rolle Du in einer Gruppe inne hast und wo Du mehr oder weniger Raum geben beziehungsweise nehmen kannst.

Achte immer darauf, **wie Du Dich gerade fühlst**. Du hast ein Recht darauf "Ich verzichte" und "Nein danke" zu sagen.

*Diese Handlungsempfehlungen basieren auf dem Austausch im Rahmen von Community Workshops, die 2023 INTER-ACTIONS Studio stattgefunden haben. Sie beruhen auf den Erfahrungen von Kommunikations-Expert*innen und der Praxis von vielen anderen Institutionen.*

