

Anna Lichtenstein

Stimmt's?!



4-FAKTOREN BEEINFLUSSEN UNSER GESPRÄCH

FAKTOR 1 - DIE ROLLE



Sei dir deiner Rolle im Gespräch bewusst. Das heißt, entscheide dich bewusst, ob du als Chef, Partner, Kind, Elternteil, Freund etc. sprichst und zuhörst. Ist deinem Gegenüber diese Rolle klar? Stelle sicher, dass ihr beide von einander wisst, aus welcher Rolle heraus ihr kommuniziert und kündigt an, wann ihr die Rolle verlasst - z.B.: "jetzt mal von Frau zu Frau gesprochen" oder "als Mutter, will ich dir sagen" oder "ich spreche jetzt als dein Chef". Diese Klärung der Rollen setzt das Gespräch in den richtigen Rahmen und wirkt Missverständnissen entgegen.

FAKTOR 2 - DAS MILIEU



Passe deine Sprache dem Gesprächsmilieu an. Es ist ein Unterschied, ob du dich mit einem Gesprächspartner zu Hause auf dem Sofa unterhältst oder bei ihm im Büro. Auch das Alter und die Herkunft deines Gegenübers solltest du in der Ansprache bedenken. Meine Erfahrung ist, dass vor allem ältere Menschen sehr viel Wert auf die Etikette und den Sprachausdruck legen. Jüngere Menschen solltest du entsprechend anders ansprechen, um nicht zu spießig und festgefahren zu wirken. Du solltest auch bedenken, ob es beim Gespräch noch andere Zuhörer gibt und du eventuell gewisse Informationen oder Gedanken lieber für dich behalten solltest.

FAKTOR 3 - PRÄSENZ



Sei im Gespräch präsent, d.h. sei
uneingeschränkt bei deinem Gegenüber, höre zu!

Sorge dafür, dass du
aufmerksam und wach sein kannst - versuche
Störungen (wie Geräusche,
Ablenkungen) zu beheben,
um dich wieder ganz auf deinen Gegenüber
einlassen zu können.

Und das wichtigste - Handy weg!

Ein permanenter
Blick aufs Handy oder sogar ein Dauer - "Bling"
einer ankommenden
Nachricht, zerstört jedes Gespräch schon im Keim.

FAKTOR 4 - IMPULS



Der vierte und letzte Faktor betrifft die Impulse, welche wir beim Sprechen bekommen. Signale wie z.B.: ein veränderter Gesichtsausdruck und eine ablehnende Körperhaltung unseres Gesprächspartners können uns eine gute Rückmeldung geben, ob das Gespräch noch wie gewünscht verläuft. Auch äußere Einflüsse, wie jetzt im Sommer hohe Temperaturen oder ein Kellner, der immer genau im falschen Moment das Gespräch zum Erliegen bringt, beeinflussen den Gesprächsfluss. Wichtig ist auch, immer einen kleinen Blick auf die Uhr zu haben. Gerade beim Netzwerken und bei Menschen, die einem überraschend sympathisch sind, verliert man sich manchmal im Smalltalk. Dann stellt man fest, wie die Zeit vergangen ist und noch gar nicht zum eigentlichen Grund des Treffens vorgedrungen ist.