

Kommunizieren

Yannick Dahmann

Wie funktioniert zwischenmenschliche Kommunikation?

- Worte, Stimmlage, Körpersprache (Gestik, Mimik)
verbale + nonverbale Kommunikation (Wir hören auch mit den Augen!-)
- Inhalt & Emotion = Bedeutung einer Botschaft
- Die „unsichtbare“ Botschaft in meinem Kopf
 - (Grund-)Bedürfnisse: Ich brauche..., ich wünsche...
 - Gefühle: Angst, Liebe, ...
 - Ideen, Pläne, Visionen ...

Wie „kommuniziert“ man Liebe?

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deiner Kraft und all deinen Gedanken, und: Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst.“ Lukas 10,27

„Nachdem Gott vorzeiten vielfach und auf vielerlei Weise geredet hat zu den Vätern durch die Propheten, hat er in diesen letzten Tagen zu uns geredet durch den Sohn, ...“ [Hebr. 1,1-2]

→ Worte + Taten

Die fünf Sprachen der Liebe, Gary Chapman

Das Kommunikationsquadrat – Prof. Dr. Schulz von Thun

www.schulz-von-thun.de - Tipp: YouTube – 4-Ohren-Modell

- **explizite – implizite Kommunikation**
„Du Schatz, der Mülleimer quillt schon wieder über.“
- **Der Empfänger bestimmt Botschaft**
 - Selbstbild & Vorerfahrungen bestimmen beim Empfänger, wie er eine Botschaft versteht (interpretiert)
→ Man hört, was man hören will.
 - Innere Filter – Glaubenssätze & Grundhaltungen:
„Keiner liebt mich.“

Yannick Dahmann lebt mit seiner Familie seit 2017 in Freiburg. Er arbeitet für das Timothy Project als Prediger, Referent und Coach. Sein Herz schlägt für lebendige Ortsgemeinden und eine Erweckungskultur in Deutschland.

Notizen:

Kommunizieren

Yannick Dahmann

Gewaltfreie Kommunikation (nach M. Rosenberg)

- Beobachtung: Wahrnehmung & Beschreibung
 - „Zu unseren letzten beiden Treffen bist du mehr als 30 Minuten zu spät gekommen“ anstatt: „Immer kommst du zu spät!“
- Gefühl: Emotionen erspüren & benennen
 - „Das macht mich traurig.“
- Bedürfnis: Aus dem Gefühl lässt sich ein Bedürfnis ableiten.
 - „Denn ich wünsche mir mehr Wertschätzung.“
- Bitten: Wenn das Bedürfnis klar erkannt ist, sollte daraus eine konkrete Bitte entstehen
 - „Könntest du dich bitte bemühen, bei unserem nächsten Treffen pünktlich zu sein?“

Wenn ich a (Beobachtung) sehe, dann fühle ich b (Gefühl), weil ich c (Bedürfnis) brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne d (Bitte).

Leiter leiten durch Kommunikation - Beispiele aus dem Leben Jesu

- **WORTE**
„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht.“ Matth. 11,28 f.
- **TATEN**
„Ihr sollt aber erkennen, dass der Menschensohn die Vollmacht hat, hier auf der Erde Sünden zu vergeben. Darauf sagte er zu dem Gelähmten: Steh auf, nimm deine Tragbahre, und geh nach Hause!“ Matt. 9,6f

Kommunizieren

Yannick Dahmann

- **VORBILD**
Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann müsst auch ihr einander die Füße waschen. Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe. Joh. 13,14-15 NGÜ
- **CHARAKTER**
„Und wenn ich prophetisch reden könnte und alle Geheimnisse wüsste und alle Erkenntnis hätte; wenn ich alle Glaubenskraft besäße und Berge damit versetzen könnte, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich nichts.“ 1.Kor. 13,12
- **LEBENSSTIL**
Fasten, Gebet, Nächstenliebe, Vergebung ...
- **DIE BOTSCHAFT IN DIR**
„Wer mich gesehen hat, hat den Vater gesehen.“ Joh. 14,1-14

Praktische Tipps für eine konstruktive Kommunikation

- **Wertschätzung** wird unterschätzt!
„Jeder Konflikt hat eine Vorgeschichte, die ihren Ausgang in fehlender Wertschätzung nimmt.“ (Professionelle Gesprächsführung, Christian-Rainer Weisbach)
- **Aufmerksam zuhören**
 - Interesse zeigen, verstehen wollen (Wertschätzung!)
 - Verständnisfragen
- **Ich-Botschaften**
- **Der Ton macht die Musik**
 - Nicht nur das was zählt, sondern auch das wie!
- **Implizites Explizit machen**
 - Fragen, Fragen immer nur Fragen – Aber Achtung: Vertrauen & Wertschätzung!

Kommunizieren

Yannick Dahmann

- **Sachebene und Beziehungsebene beachten**

Literatur

- Kritisieren ohne zu verletzen, Volker Kessler
- Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt: Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation, Serena Rust (Gewaltfreie Kommunikation)
- Faires Streiten, Peter Heigl; Gabal 30 Minuten
- Die fünf Sprachen der Liebe, Gary Chapman
- Getting to YES (Das Harvard-Konzept, Campus) Verhandlungstechnik für Alltag und Beruf

