

## Respektvoll kommunizieren – wie geht das?

Respekt zeigen – egal ob meinem Gegenüber oder mir selber – bedeutet:

- annehmen,
- achtsam umgehen,
- auf Augenhöhe begegnen,
- den anderen als Partner zu sehen.

Gegenseitiger Respekt in der Kommunikation ist eine Haltung und bringt Gespräche auf Augenhöhe, lässt faire Auseinandersetzungen zu. Einige konkrete Verhaltensweisen für eine respektvolle Kommunikation sind:

- ☺ Ausreden lassen.
- ☺ Zu hören.
- ☺ Den Gesprächspartner zu Wort kommen lassen.
- ☺ Auf Gesagtes eingehen.
- ☺ Sachlich argumentieren.
- ☺ Beobachten und bewerten trennen.
- ☺ Gefühle und Bedürfnisse voneinander trennen.
- ☺ Fakten und Annahmen klar voneinander trennen und als solche transparent machen.
- ☺ Beim Thema bleiben.
- ☺ Bei der Wahrheit bleiben.
- ☺ Offen dem Gesagten begegnen.
- ☺ Die Sache zuerst.
- ☺ Klare Bitten, Erwartungen ausdrücken.