

# 9 Regeln nach Ruth Cohn für eine effektive und entspannte Kommunikation

Entscheiden Sie in Ihrem Team, welche Regeln Sie übernehmen, anpassen oder weglassen.

## **Regel Nr. 1: In der Ich-Form reden**

**"Vertritt dich selbst in deinen Aussagen; sprich per *Ich* und nicht per *Wir* oder per *Man*."**

Formulieren wir "Man macht das aber so", "Alle meinen" oder „Man sagt, dass“ stellt das nicht die eigene Aussage dar. Wir verstecken uns hinter Verallgemeinerungen. Es geht aber darum, hinter der eigenen Meinung zu stehen und die volle Verantwortung für das Gesagte zu übernehmen.

## **Regel Nr. 2: Motivation und Hintergrund von eigenen Fragen transparent machen**

**"Wenn du eine Frage stellst, sage, warum du fragst und was deine Frage für dich bedeutet. Sage dich selbst aus und vermeide das Interview."**

Es gibt "echte" und "unechte" Fragen. Echte Fragen sind Ausdruck eines Informations-bedürfnisses. Unechte Fragen werden häufig für Machtspiele missbraucht. Machen wir den Hintergrund unserer Frage deutlich, wird anderen schnell die Art von Frage klar.

## **Regel Nr. 3: Bewusstsein über die eigenen Beiträge und Befindlichkeiten haben**

**"Sei authentisch und selektiv in deinen Kommunikationen. Mach dir bewusst, was du denkst und fühlst, und wähle, was du sagst und tust."**

Es geht dabei darum, sich der Auswirkung unserer Aussagen und Formulierungen auf andere klar zu sein und nicht unbedacht zu sprechen.

## **Regel Nr. 4: Möglichst nicht interpretieren**

**"Halte dich mit Interpretationen von anderen so lange wie möglich zurück. Sprich statt dessen deine persönlichen Reaktionen aus."**

Interpretieren oder zitieren wir die Aussagen anderer, so ist eine falsche Deutung möglich. Deshalb sollten wir die Betroffenen bitten, ihre Meinung oder Aussage selber darzustellen. Denn häufig haben Interpretationsversuche etwas mit dem Sprechenden selbst zu tun. Die Grundregel lautet: jeder spricht für sich selbst.

## **Regel Nr. 5: Keine Verallgemeinerungen**

**"Sei zurückhaltend mit Verallgemeinerungen und All-Aussagen überhaupt."**

"Immer unterbrichst du mich" ist eine häufige beispielhafte Verallgemeinerung, stimmt meist nicht und führt zur Abwehrreaktion beim anderen. Darüber hinaus werden Verallgemeinerungen oft im Rahmen von Kritik angewendet. Die korrekte Äußerung wäre nur auf die aktuelle Situation bezogen „Du hast mich soeben unterbrochen“.

## 9 Regeln nach Ruth Cohn für eine effektive und entspannte Kommunikation

### **Regel Nr. 6: Persönliche Eindrücke deutlich kennzeichnen**

**"Wenn du etwas über das Benehmen oder die Charakteristik eines anderen Teilnehmers aussagst, sage auch, was es dir bedeutet, dass er so ist, wie er ist (d.h. wie du ihn siehst)."**

Meinungen entstehen aus persönlicher Sicht und Erfahrung, das sollte genauso auch als persönliche Meinung kommuniziert werden. Aussagen werden damit nicht auf eine allgemeingültige Ebene gehoben. Dies ermöglicht, dass das Thema direkt zwischen den Beteiligten besprochen werden kann.

### **Regel Nr.7: Störungen haben Vorrang**

**"Seitengespräche haben Vorrang. Sie stören und sind meist wichtig. Sie würden nicht geschehen, wenn sie nicht wichtig wären ..."**

Nebengespräche zwischen Teammitgliedern stören. Aber sie können auch ein Hinweis darauf sein, dass ein Thema nicht genug Beachtung fand. Deshalb sollten die Betroffenen gefragt werden, ob das Thema für die ganze Gruppe wichtig ist. Dies sollte nur als ein Angebot, nicht als Zwang formuliert sein. Diese Regel aber mit Bedacht anwenden, denn Beteiligte können schnell eine zu große Aufmerksamkeit erfahren und Teamprozesse zu stark stören.

### **Regel Nr. 8: Es redet immer nur einer**

**"Nur einer zur gleichen Zeit bitte."**

Wir können mehreren Personen nicht gleichzeitig zuhören. Damit jeder gehört und auch verstanden wird, sollte zurzeit jeweils nur eine Person sprechen. Auch heftige nonverbale Äußerungen wie Gesten oder Mimik können ablenken.

### **Regel Nr. 9: Bei Überschneidungen von Redebeiträgen kurze Sammlung der Stichpunkte**

**"Wenn mehr als einer gleichzeitig sprechen will, verständigt euch in Stichworten, über was ihr zu sprechen beabsichtigt."**

Wenn mehrere zu einem Thema sprechen möchten, entwickelt sich das Thema häufig weiter und Redebeiträge erscheinen unsortiert. Deshalb sollte der Beitrag kurz zusammengefasst und für alle sichtbar dargestellt werden. Die Gruppe kann dann entscheiden, welche Punkte in welcher Reihenfolge gehört werden. Auf diese Weise kommen auch die Ruhigeren zu Wort.

Quelle: Cohn, Ruth C.: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Stuttgart: Klett-Cotta, 1994, S.124