



# KOMMUNIKATIONSSPERREN

nach Thomas Gordon

Person A: "Bringst du bitte den Müll kurz runter?"

Person B: "Mhmm, das mach ich später, ok?"

Person A: "Das hast du schon vorher gesagt, ich will, dass es jetzt passiert!"

Person B: "Ich will jetzt aber nicht..."

**Was sagt Person A als nächstes...?**

Folgende **12** Dimensionen der Kommunikation können unser Einfühlvermögen blockieren:

**1**

## **Ablenken – Rückzug – Ausweichen**

- Ok, dann gehe ich erst mal einkaufen.
- Schade, dann eben nicht (tiefer Seufzer).
- Hast du eigentlich schon den Rasenmäher repariert?

**2**

## **Taktieren - Schmeicheln - Betteln**

- Ach komm, du bist doch sonst so hilfsbereit.
- Wenn du ihn runterträgst, mache ich auch einen leckeren Nachtisch.
- Tu ´s doch einfach mal mir zuliebe!

# 3

## **Interpretieren – Analysieren**

- Wahrscheinlich bist du nur deshalb so widerwillig. (Interpretation), weil du Zoff in der Arbeit hattest (Analyse).
- Hast bestimmt wichtigere Dinge zu tun...

# 5

## **Beschimpfen – Beschämen**

- Das zeigt mal wieder deinen wahren Charakter- nur stinkfaul und schmarotzen!
- Da sieht man, was Abmachungen für dich zählen.

# 7

## **Forschen – Verhören**

- Das machst du jetzt bloß, um mich zu ärgern.
- Jetzt erklär mir doch mal ganz genau, was am „Müll-runter-tragen“ so schwierig ist?

# 9

## **Moralisieren – Predigen**

- Kannst du denn nicht einmal für mich was tun?
- Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass ich das nicht alles allein schaffe!

# 11

## **Warnen – Drohen – Mahnen**

- Wenn du nicht sofort den Müll runterträgst, dann mach ich eben kein Essen.
- Du hast versprochen, dich um den Müll zu kümmern.

# 4

## **Beschwichtigen – Beruhigen**

- Das Runtertragen ist doch in zwei Minuten erledigt!
- Bitte ganz ruhig, Müll ist doch keinen Streit wert, nicht wegen dieser Lappalie...

# 6

## **Beschimpfen – Beschämen**

- Das zeigt mal wieder deinen wahren Charakter- nur stinkfaul und schmarotzen!
- Da sieht man, was Abmachungen für dich zählen.

# 8

## **Befehlen – Anordnen**

- Mensch, jetzt mach ´s halt einfach!
- Ohne Diskussion trägst du ihn jetzt runter, sofort!

# 10

## **Ratschläge geben – Vorschlagen**

- Wenn du den Müll runterträgst, hast du schon was für deine Fitness getan.
- Der erste Schritt wäre jetzt aufzustehen.
- Ok, dann trage ich jetzt den Müll runter, und du schneidest dafür die Hecke.

# 12

## **Urteilen – Kritisieren – Beschuldigen**

- Du bist genauso dickköpfig wie dein Vater.
- Sag mal, Arbeitsteilung und Gemeinschaft ist für dich ein Fremdwort, oder?
- Immer willst du deinen Kopf durchsetzen.