



«Kommunikations-Check»

Checkliste – Meine Kommunikation

Selbstkompetenz

- Ich reflektiere regelmässig mein Verhalten gegenüber meinen Gesprächspartnern (geschäftlich & privat)
- Ich kenne meine Stärken und Potenziale im Verhalten gegenüber anderen Menschen
- Ich definiere regelmässig persönliche Ziele zur Weiterentwicklung meiner kommunikativen Fähigkeiten
- Ich hole regelmässig Feedback zu meinem Verhalten bei meinen Gesprächspartnern ein

Kommunikationsskills

- Ich zeige echtes Interesse an den persönlichen Befindlichkeiten/Interessen/Motiven meines Gesprächspartners
- Ich beachte die non-verbale Botschaften von meinen Gesprächspartnern und mir selbst
- Ich stehe mental und emotional mit meinen Gesprächspartnern auf der gleichen Stufe
- Ich schaffe Verbindlichkeit in meinen Gesprächen

Feedback

- Ich gebe professionell Feedback (inhaltlich klar, präzise und konkret – persönlich wertschätzend und motivierend)
- Ich wende aktiv die Feedbackregeln an:
 - o Beschreiben statt werten oder interpretieren
 - o Empfindungen darstellen in Form von Ich-Botschaften
 - o Anregungen, Tipps oder Vorschläge in das Feedback integrieren

Professionelle Gesprächsführung

- Ich steuere meine Gespräche aktiv durch ein klares Ziel und professionelle Fragetechnik
- Ich höre «aktiv» zu
- Ich setze positive Formulierungen ein
- Ich argumentiere nutzenstiftend, orientiert an den Bedürfnissen meiner Gesprächspartner
- Ich gebe bei Bedarf mein Gesprächsziel bekannt
- Ich grenze mich vor Verletzungsgefahr und Angriffen ab