



## HANDOUT VORTRAG

### „WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER“

AM 23. NOVEMBER 2020 IM RAHMEN DES UGM DER  
UNIVERSITÄT BAYREUTH

Kommunikation informiert, kann motivieren und orientieren, richtig Spaß machen und das Wir-Gefühl sowie Erfolge fördern und hervorbringen. Kommunikation kann jedoch auch demotivierend und verletzend sein und damit zur Last werden und uns schwächen.

Wertschätzende Kommunikation fängt bei uns ganz persönlich an, tut uns und anderen gut und kostet nichts.



### WIE GEHT WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION UND WAS IST IHR NUTZEN?

---

*In der wertschätzenden, gesunden Kommunikation ist die Aufmerksamkeit darauf gerichtet, respektvoll, konstruktiv, positiv, motivierend, zukunfts- und vor allem lösungsorientiert miteinander umzugehen.*

---

Alltägliches können wir „übersetzen“ und damit gesünder formulieren, z. B.:

	
„Ich habe jetzt überhaupt keine Zeit!“	„In einer halben Stunde komme ich auf Sie zu.“
„Das ist nie im Leben in diesem Zeitraum zu schaffen!“	„Wer kann uns helfen/wie können wir die Aufgaben aufteilen, damit es klappt?“



### Kerngedanken der wertschätzenden, gesunden Kommunikation:

- Der Fokus ist auf das Gute, das Positive gerichtet.
- Wertschätzung mit Lob und Anerkennung ist fester Bestandteil im täglichen Miteinander.
- „Sag´ was Du möchtest – nicht was Dich stört“ > keine Vorwürfe, sondern Wünsche/Erwartungen.
- Kritik - wann immer es geht - mit Lösungsvorschlag formulieren.
- Konstruktive Kritik im Sinne von Unterstützung und Hilfe.
- Verzicht auf Lästereien.
- Die Lösung steht an erster Stelle.
- Die Lösung steht über der Schuldfrage.
- Daumenregel: Lösungsfindung 90% - Problembesprechung 10%.

### Nutzen der wertschätzenden, gesunden Kommunikation:

- Klarheit der Aufgabe/des Auftrages > für Transparenz und Orientierung.
- Gemeinsames Arbeiten an der „Sache“, an der Zielerreichung, am Erfolg.
- Mehr Zeit für das Wesentliche.
- Besseres (Team-) Klima > mehr Wohlbefinden.
- Weniger Konflikte > weniger Stress.
- Aktive, gegenseitige Unterstützung.
- Förderung einer Vertrauenskultur.
- Mehr Spaß an der Arbeit.

Das sind alles Punkte,  
die Teilnehmende in  
Workshops für sich als  
Nutzen gesunder  
Kommunikation  
identifiziert haben.

### Meine Gedanken zu wertschätzender, gesunder Kommunikation:

## IN CORONA-ZEITEN WERTVOLL

In diesen Zeiten stecken wir (wieder) in neuen Situationen mit Maskenpflicht auf dem gesamten Campus, Homeoffice ohne persönlichen Kontakt zu Kolleg\*innen, Zoom als Brücke zum Team ... Trotz der sehr unterschiedlichen Lebens- und Arbeitssituationen sitzen wir alle im selben Boot und wir alle möchten unsere Arbeit supergut machen ☺

Den meisten von uns fehlt es, unbeschwert auf einander zugehen zu können, unkompliziert Kontakt zu haben und ohne Abstand miteinander sprechen und arbeiten zu können.

**Je nach Situation und Bedürfnis, können wir das öfters mal nutzen:**

- Fragen: „Wie geht´s Ihnen/Dir heute?“ (echtes Interesse vorausgesetzt).
- Uns aktiv Feedback einholen, bei den Personen, die für uns wichtig sind.
- Erwartungen (z. B. für´s Homeoffice) bei unseren Vorgesetzten abfragen.
- Bei unseren Mitarbeitenden/Kolleg\*innen fragen, ob mehr Kontakt, Austausch oder Unterstützung erforderlich ist.
- Einen persönlichen Aspekt in eine eMail schreiben (wenn Sie mögen und es passt) oder auch mal einen Smiley integrieren.
- Bei Zoom-Meetings die Kamera aktivieren, damit wir uns (zumindest) digital sehen können.
- „Care-Cracker“ in den Alltag einflechten, z. B. digitale Kaffeepause mit Kolleg\*innen.
- Austausch unter Kolleg\*innen initiieren: „Was beschäftigt uns derzeit gerade? Was brauchen wir gerade?“ mit informeller, kollegialer Beratung.

Meine eigenen Ideen dazu:

---

*Aktiv in den Dialog gehen*

---