familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WARUM DU NICHT IMMER RECHT HAST, WENN DU RECHT HAST

Wieder einmal ist es Donald Trump passiert. Nach der aktuellen Wahlniederlage gab er eine Pressekonferenz im „Four Seasons" mit seinen Anwälten. Er twitterte diese „awesome news" an die Medien und Follower. Doch leider hatte sein Wahlkampfteam nicht das Hotel „Four Seasons" in Philadelphia gebucht, sondern die gleichnamige Landschaftsgärtnerei. Das Ganze wurde peinlich, als die versammelten Anwälte sich vor dem Garagentor der Gärtnerei drängten, anstatt im prunkvollen Luxushotel aufzulaufen.

Missverständnisse passieren aber nicht nur Donald Trump, sondern sind niemandem fremd. Wenn ich etwas sage und davon überzeugt bin, dass es klar und deutlich ist, muss es trotzdem nicht so bei meinem Gegenüber ankommen. Beziehungen funktioniert über Kommunikation. Dabei besteht jede Nachricht nur zu 20 Prozent aus Sprache; der wesentlich größere Teil wird durch Körpersprache, Tonfall und Gestik transportiert. Ich glaube, dass die meisten Paare ihre Kommunikation immer wieder trainieren müssen, auch lang verheiratete. Denn selbst, wenn ihr schon lange zusammen seid, heißt das nicht, das ihr euch automatisch richtig versteht. Missverständnisse gehören dazu, aber wir können besser mit ihnen umgehen oder sie sogar vermeiden. Drei Tipps dazu:

1. Wenn du falsch verstanden worden bist, dann bitte deine Partnerin oder deinen Partner, das Gehörte mit eigenen Worten wiederzugeben. Korrigiere dich, falls nötig, indem du das, was du sagen willst, einfacher ausdrückst. Reserviert euch ausreichend Zeit, um miteinander zu sprechen.

2. Nutze vorwiegend direkte Kommunikation und weniger E-Mails oder WhatsApp-Nachrichten. Wenn ihr euch nicht treffen könnt, dann schicke eine Sprachnachricht. Denn dort werden Tonfall, Gefühle und das, was du wirklich meinst, viel besser transportiert. Fasse dich kurz und versuche, dein Anliegen in zwei Minuten mitzuteilen.

3. Nutze Missverständnisse nicht als Anlass, um dein Gegenüber dumm aussehen zu lassen, indem du ihm oder ihr die Schuld dafür in die Schuhe schiebst. Versuche dich stattdessen, in ihn oder sie hineinzuversetzen und überlege, was die Motivation hinter ihrer oder seiner Aussage ist. Finde heraus, was dein Gegenüber gemeint hat.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Reserviert euch als Paar einen festen Zeitpunkt, um über eure Kommunikationsformen zu sprechen.
Wann könnt ihr mit ausreichend Zeit über schwierige Themen reden?
Wo reicht die Kommunikation über Messenger?