



Werner Stangl hat einen interessanten Beitrag geliefert über die elf Todsünden der Kommunikation. Todsünden deshalb, weil sie jede Kommunikation relativ schnell im Keim ersticken. Dabei bedarf es nur der Fähigkeit sich selbst zuzuhören und sich und das eigene Gesagte zu reflektieren. Die eigene Kommunikationsfähigkeit lässt sich damit gezielt verbessern.

## Sich herablassend benehmen

- **Bewerten**  
Wer sich ein unspezifisches positives oder negatives Urteil über jemanden erlaubt, tut dies in der stillschweigenden Annahme, etwas Besseres zu sein. Lob und Tadel sollte daher immer auf eine konkrete Situation oder Handlung bezogen sein.
- **Trösten**  
Eine Form der Überheblichkeit ist, jemanden zu beruhigen, zu bemitleiden oder zu trösten. Diese Bemerkungen sind oft nicht gerade hilfreich, da sie viel zu häufig falsch sind und zeugen eher davon, dass man den anderen und seine Probleme nicht wirklich ernst nimmt.
- **Den “Psychologen spielen” oder “etikettieren”**  
Wenn man etwas verändern will, was ein anderer sagt oder tut, dann sollte man die eigene Sicht klar und deutlich beschreiben, ohne Deutung oder Bewertung. Dies ist gefährlich, da man eigentlich nicht genau wissen kann, ob die eigene Meinung wirklich zutrifft.
- **Ironische Bemerkungen machen**  
Ironie stellt genau genommen eine aggressive Herabsetzung des Opfers dar. Es ist meistens besser, das zu sagen, was man wirklich meint, anstatt es in eine ironische Bemerkung zu kleiden.
- **Übertriebene oder unangebrachte Fragen stellen**  
Niemand hat es gerne, wenn er verhört, geprüft oder “ausgequetscht ” wird. Wenn man dennoch sehr viele Fragen an jemanden hat, dann ist es besser, ihn um Erlaubnis zu bitten und ihn damit vorzubereiten.



## Signale setzen

- **Befehlen**  
Befehlen bedeutet, jemandem eine Anweisung so zu geben, dass ihm keine Möglichkeit zur weiteren Diskussion bleibt, um abzulehnen oder gar zuzustimmen. Angebracht ist es die Situation so zu erklären, dass der andere leicht versteht, warum etwas getan oder unterlassen werden soll.
- **Den anderen bedrohen**  
Wenn gute Gründe dafür sprechen, dass jemand etwas tun bzw. lassen sollte, dann sollte man diese erklären. Hilfreich ist es auch mögliche Konsequenzen schildern, und zwar auf eindeutige und faire Weise. Auf Drohungen reagieren die meisten Menschen dagegen mit Flucht und Vermeidung.
- **Ungebetene Ratschläge erteilen**  
Wenn andere Menschen unseren Rat oder unsere Meinung hören möchten, dann fragen sie danach, einen ungebetenen Rat werden sie ohnehin ignorieren. Wenn man dennoch unbedingt einen ungebetenen Rat erteilen möchten, dann sollte man zuerst fragen, ob daran Interesse besteht

## Vermeidung

- **Vage sein**  
Vage sein bedeutet, sich nicht eindeutig zu seinen eigenen Botschaften zu bekennen. Damit ist man wenig überzeugend.
- **Informationen zurückhalten**  
Wer Informationen (nicht Tratsch!) offen weitergibt, hat auch höhere Chancen selbst wiederum ausreichend Informationen zu erhalten.
- **Ablenkungsmanöver**  
Wir sind nicht gezwungen, jedes Mal, wenn wir uns mit jemandem unterhalten, ein tiefes, bedeutsames Gespräch zu führen. Andererseits gewähren uns manche Gespräche einen tiefen persönlichen Einblick und dies sollten wir nicht stets automatisch ablehnen.