

Fragebogen

KOMMUNIKATIONSVERHALTEN

Name:.....

Fragebogen: Kommunikationsverhalten

Der vorliegende Fragebogen soll Sie dabei unterstützen, Ihr persönliches Kommunikationsverhalten genauer zu erkennen und zugleich Ihre Wirkung auf andere zu überprüfen.

Selbsterkenntnis und Akzeptanz, dass Ihre Mitmenschen Sie unterschiedlich (anders als Sie selber) wahrnehmen, sind die beiden Grundvoraussetzungen, damit Sie Ihre eigenen Kommunikationsfähigkeiten bewusst positiv beeinflussen können.

1

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und Ruhe und beantworten Sie alle Fragen schriftlich.

2

Unterscheiden Sie zwischen raschen, spontanen Antworten, die Ihnen leicht fallen, und langsamen, beschwerlichen Antworten, die Sie sich erarbeiten müssen.

3

Suchen Sie sich eine Person Ihres Vertrauens, die häufig mit Ihnen zu tun hat. Bitten Sie um Offenheit. Diese soll alle Fragen für Ihre Person beantworten und Ihnen damit aufzeigen wie Ihr Kommunikationsverhalten (und Ihre Person) erlebt wird. Daraus können Sie ablesen wie Sie selber auf andere wirken.

4

Die grössten und überraschendsten Unterschiede in den Antworten gilt es zu bedenken und gegebenenfalls zu bereden.

5

Wiederholen Sie bitte die ganze Übung (inkl. Quittierung durch Zweitperson) etwa nach einem Jahr.

Streben Sie keine vorschnellen Veränderungen Ihres Gesprächsverhaltens an und versuchen Sie nicht, um jeden Preis eine Übereinstimmung der eigenen und quitierten Antworten zu erreichen. Es ist nicht das Ziel, Ihre Persönlichkeit umzustülpen.

Allfälliges Zusammenfallen der Antworten sagt lediglich etwas

über das momentane Einschätzen Ihrer Person aus. Vielmehr sollten Sie sich bemühen, Ihr eigenes Verhalten als stetige Entwicklung zu akzeptieren und sich diese immer wieder bewusst zu machen. Begrüssen Sie auch Unterschiede zwischen Ihrem Empfinden der eigenen Person und Ihrer Wirkung auf andere. Darin besteht eine wichtige Chance, Ihnen noch «fremde» Persönlichkeitsanteile zu erfassen. Sie erfahren Dinge über sich, die Ihnen sonst verschlossen bleiben müssten.

Die Fähigkeit, sich immer wieder selber zu entdecken und zusätzlich die Meldungen über die eigene Person von andern zu akzeptieren, ist der Garant für eine stetige Verbesserung Ihres Kommunikationsverhaltens. Gelingt Ihnen das, erleben Sie das faszinierende Wachsen Ihrer Persönlichkeit.

A

Wann können Gesprächssituationen mir Freude bereiten ?
Dann, wenn....

Wann sind Gespräche für mich gelungen ?
Dann, wenn....

B

Sind mir meine eigenen Gesprächsabsichten bekannt ?

Habe ich mir überlegt, was die Gesprächsabsichten meines Partners sein mögen ?

C

Es treten Störungen auf.
Was mache ich ? Was mache ich nicht ?

Es kommt zu Konflikten.
Weiche ich diesen aus, oder wie versuche ich sie auszuhalten
?

D

Wann kann ich meine Wünsche gegen die anderer durchsetzen ?

Wann kann ich meine Interessen zugunsten anderer zurückstecken ?

E

Was sind die Unterschiede in meinem Verhalten gegenüber mir sympatischen oder unsympatischen Menschen ?

Bekämpfe ich andere Personen auf Grund solcher Eigenschaften, die ich selber bei mir nicht zulassen kann, ohne mein Selbstwertgefühl zu verletzen ?

F

Was tue ich in einer Gruppe, das ich alleine nie tun würde?

Kann ich in verschiedenen Gruppen unterschiedliche Positionen einnehmen ?

G

Halten mich Hemmungen häufig davon ab, situationsgerecht zu handeln ?

Meine Umwelt akzeptiert mich nicht.
Bereitet mir diese Vorstellung vermehrt Angst ?

Wie gehe ich mit meinen Ängsten um ?

H

Kenne ich meine eigene Art und Weise, in der ich meine unterschiedlichen Gefühle ausdrücke ?

Wie reagiere ich, wenn mir gegenüber Gefühle ausgedrückt werden ?

I

Welchen Menschen gegenüber verspüre ich Lust, sie ein bisschen zu verunsichern ?

Weise ich häufig anderen Menschen Schuld zu ?

Mache ich absichtlich anderen Menschen Angst ?

K

Kann ich aus Kritik neue Erkenntnisse gewinnen ?

Ist meine Kritik für andere ein Gewinn an Erkenntnis oder eine Minderung ihrer Person ?

L

Kenne ich meine eigenen Leitlinien, die mein Handeln
mehrheitlich bestimmen ?

Habe ich schon einmal willentlich eine dieser Leitlinien
überschritten oder durch andere ersetzt ?