Kommunikation

Wenn wir miteinander sprechen, tauschen wir Botschaften aus. Wir übermitteln Informationen mit Worten, aber auch durch den Gesichtsausdruck, die Körperhaltung und den Tonfall.

* Informationsaustausch = Kommunikation
* Ohne Worte = nonverbal
* Mit Worten = verbal
* Handbewegung = Gestik
* Gesichtsausdruck = Mimik

**Grundlagen**

Wenn wir miteinander sprechen, verständigen wir uns mit Worten, es findet eine verbale Kommunikation statt. Wir übermitteln aber auch durch die Gestik, die Mimik, die Körperhaltung und den Tonfall wichtige Informationen: Ein Teil der Kommunikation läuft nonverbal ab

**Merke**

* **Verbale Kommunikation** ist der Informationsaustausch mit Worten.
* **Unter nonverbaler Kommunikation** versteht man den nicht sprachlichen Informationsaustausch. Ohne Worte wird über die Gestik, Mimik und die Körperhaltung kommuniziert.

Verbale und nonverbal Kommunikation laufen gleichzeitig ab. Wir sind nur dann überzeugend, wenn unsere sprachlichen und nicht sprachlichen Botschaften übereinstimmen.

* Die Kommunikation = Informationsaustausch, Verständigung untereinander
* Verbal = mit Worten, sprachlich
* Nonverbal = ohne Worte, nicht sprachlich
* Die Gestik = Gesamtheit der Gesten von Armen, Händen und Kopf. Körpersprache.
* Die Mimik = Gesichtsausdruck

**Grundgesetze der Kommunikation**

Egal, ob Sie schweigen oder reden, ob Sie „coole“ Antworten geben oder gar keine – Sie teilen anderen durch Ihr Verhalten immer etwas mit.

*Man kann nicht nicht kommunizieren* (Paul Watzlawick). Das heißt: Wir teilen anderen Menschen durch unser Verhalten immer etwas mit.

1. **Sich selbst akzeptieren – Echtheit**

Es ist wichtig sich selbst mit allen Fehlern zu akzeptieren. Nur wenn ich mich selbst richtig einschätze, kann ich an meinen Fehlern arbeiten.

1. **Die anderen akzeptieren – Wertschätzung**

Nur wenn ich die anderen akzeptiere, kann ich erwarten, dass sie mich ebenfalls akzeptieren. Wertschätzung fördert das Vertrauen.

1. **Gegenseitigen Respekt zeigen – Empathie**

Gegenseitiger Respekt zeigt sich unter anderem darin, dass ich beleidigende Bemerkungen unterlasse und anderen zuhöre.

* Respektieren = achten, anerkennen, schätzen
* Die Empathie = Einfühlungsvermögen