






## Handout: Kommunikationsstrategien bei inneren Zwiespälten

<p><b>Beschreibung:</b> • Kommunikationsstrategie nach Klärung der inneren Situation.</p> <p><b>Zweck:</b> • Teilnehmenden werden erste Handlungsmöglichkeiten für kommunikativ schwierige Situationen aufgezeigt, bei denen innere Unklarheiten Teil der Herausforderung darstellen.</p> <p><b>Hinweise</b> • Wird aufgrund der Zeitknappheit in aller Regel nicht in der Veranstaltung thematisiert werden können. Daher ist dieser Teil optional.</p>	<p><i>Strategien zur geklärten Kommunikation nach außen</i></p> <p> 15 Min.</p> <p> Einzelarbeit</p> <p> 1x Seite 2, 3 je Teiln.</p> <p> -</p> <p> Zur weiteren eigenständigen Vertiefung</p>
--	--

## Kommunikationsstrategien bei inneren Zwiespälten

Das Innere Team zeigt einen Weg auf, wie wir inneren Unklarheiten wie Ambivalenzen, Pattsituationen und inneren Konfliktsituationen auf die Schliche kommen. In der unmittelbaren Situation, z.B. wenn wir überrumpelt werden, haben wir nicht immer Zeit, unser Inneres Team zu erheben. Die folgenden fünf Strategien zeigen, wie wir uns auf solche kommenden Situationen vorbereiten können. Welche der Kommunikationsstrategien dabei jeweils passt, hängt von Ihnen als Person, Ihren Gesprächspartner\*innen und der Situation ab.

### 1. Um Aufschub bitten

Sie sind sich Ihrer inneren Unklarheit in der Situation bewusst. Bitten Sie um zeitlichen Aufschub, um eine innere Teamkonferenz einzuberufen.

*„Dazu muss ich nochmal in mich gehen. Ich würde Ihnen morgen eine Rückmeldung dazu geben.“*

### 2. Innere Klärung in Anwesenheit des\*der Gesprächspartner\*in:

Sie gehen mit sich zu Rate und machen diesen Prozess dem\*der Gesprächspartner\*in transparent. Sie halten quasi eine innere Ratsversammlung mit Ihrem Inneren Team ab und lassen Ihre\*n Gesprächspartner\*in daran teilnehmen.

*„Also da weiß ich gar nicht direkt, was ich Ihnen antworten soll: Einerseits denke ich: Nein, das geht gar nicht, denn ... Andererseits würde ich Sie gerne unterstützen, da ... Und dann ist da noch eine Stimme, die ganz pragmatisch sagt, das sollte ich mir gut überlegen, denn ... Also in der Gesamtschau könnte ich mir vorstellen, dass ..., allerdings nur unter der Bedingung, dass ...“*

### 3. Hinhaltendes Kontaktmanagement

Sie führen das Gespräch fort, ohne die Frage zu beantworten. Während Sie Ihre\*n Gesprächspartner\*in so „hinhalten“, nutzen Sie die Zeit parallel, um eine innere Ratsversammlung mit Ihrem Inneren Team abzuhalten. Der\*die Türwächter\*in übernimmt das hinhaltende Gespräch nach außen, während Sie hinter der Tür eine innere Ratsversammlung zu der Frage leiten, wie Sie reagieren wollen.

*„Hmmm, darauf habe ich so spontan keine klare Antwort. Da muss mich erst mal ein bisschen sortieren. Vielleicht können Sie mir erst mal noch etwas dazu sagen, was Sie sich dabei gedacht haben ...“*

#### 4. Erstbeste Stimme

Sie antworten spontan im Sinne der erstbesten Stimme und folgen somit der Meinung dieses Inneren Teammitglieds, das sich als erstes gemeldet hat. Hierfür sollten Sie so aufgestellt sein, dass Sie diese Spontanmeinung gegebenenfalls später revidieren können.

Später, falls es doch nicht passt: *„In dem Moment, in dem ich es sagte, dachte ich, es passt, aber im Nachhinein ist mir klar geworden, dass ...“*

#### 5. Integrierte Antwort

Sie führen im Eilverfahren eine innere Ratsversammlung durch und reagieren mit einer integrierten Antwort, die das Ergebnis Ihrer inneren Klärung widerspiegelt. Das ist z.B. oft bei grundsätzlichen Themen möglich, zu denen Sie das Innere Team bereits erhoben haben.

*„Ich würde Sie gerne unterstützen, wenn Sie mir im Ausgleich bei ... helfen. Und wichtig ist mir dabei noch zu betonen, dass es sich dabei um eine Ausnahme handelt.“*