



SEBASTIAN FALLHEIM

Ausdrucksweise **VERBESSERN**



WIE SIE MIT HILFE EFFEKTIVER METHODEN VON A-Z,
IHREN WORTSCHATZ ERWEITERN UND IHRE
GESPRÄCHSPARTNER BEGEISTERN

AUSDRUCKSWEISE VERBESSERN

**Wie Sie mit Hilfe effektiver Methoden
von A-Z, Ihren Wortschatz erweitern und
Ihre Gesprächspartner begeistern**

S E B A S T I A N F A L L H E I M

Copyright © 2021 – Sebastian Fallheim

Alle Rechte vorbehalten.

Die Rechte des hier verwendeten Textmaterials liegen ausdrücklich beim Verfasser. Eine Verbreitung oder Verwendung des Materials ist untersagt und bedarf in Ausnahmefällen der eindeutigen Zustimmung des Verfassers.

INHALT

Einleitung

Was man unter Kommunikation versteht

Welche Kommunikationsarten wir nutzen

Verbale Kommunikation

Paraverbale Kommunikation

Nonverbale Kommunikation

Mimik

Blickverhalten

Gestik

Körperhaltung und Gangart

Räumliche Nähe

Berührung

Wie sich Kommunikationsarten ergänzen

Rein verbale, schriftliche und visuelle Kommunikation

Kommunikationskanäle früher und heute

Wie sich Kommunikation auf unser Leben auswirkt

Warum es so schwierig ist, richtig verstanden zu werden

Das Sender-Empfänger-Modell

Die vier Seiten einer Botschaft

Wie Ihnen erfolgreiche Kommunikation gelingt

Bleiben Sie authentisch

Formulieren Sie klare Aussagen

Zeigen Sie Ihre Qualitäten als Zuhörer

Gehen Sie auf Ihren Gesprächspartner ein

Nutzen Sie Ich-Botschaften anstatt Verallgemeinerungen

Achten Sie auf nonverbale Signale

Wählen Sie das geeignete Medium

Legen Sie den Zeitpunkt günstig

Halten Sie sich an grundlegende Kommunikationsregeln

An den eigenen Fähigkeiten arbeiten

Unsicherheit überwinden und das Selbstwertgefühl stärken

Aufgeschlossener werden und Kontakt aufnehmen

Die Kunst des Smalltalks erlernen

Wortschatz erweitern und richtig anwenden

Schlagfertigkeit trainieren

Rhetorische Fertigkeiten ausbauen

Gut kommunizieren durch Charisma

Häufige Fehlerquellen

Typisch Frau, typisch Mann? – Unterschiede im Kommunikationsverhalten

Wie sich Kommunikation mit dem Umfeld ändert

48 Tage – 48 Challenges

Selbstwertgefühl und Aufgeschlossenheit

Smalltalk und Wortschatz

Schlagfertigkeit und Rhetorik

Test: Wie ausgeprägt ist Ihre Kommunikationsstärke?

Fazit

Bonus: Wortschatz erweitern von A – Z

EINLEITUNG

„Das blaue Kleid hattest du noch nie an, Schatz.“ – „Willst du mir damit etwa vorwerfen, ich würde Geld für Klamotten zum Fenster hinauswerfen?“ So oder ähnlich könnte ein ganz klassischer Streit zwischen Paaren entfachen, der unter Umständen schon bald in gegenseitigen Schuldzuweisungen und Verärgerung gipfelt. Nennen wir die erdachten Akteure in diesem Beispiel einfach Jan und Larissa. Wenn es unglücklich läuft, werden danach Türen geknallt und es herrscht erst einmal Funkstille, während das blaue Kleid weiterhin völlig unbeteiligt im Schrank hängt.

Dabei war in Jans Aussage eigentlich eine Bitte an Larissa versteckt, sich damit doch mal richtig schick zu machen und ihre schöne Figur zu zeigen. Die wahren Beweggründe kommen jedoch gar nicht mehr zum Tragen, weil durch das entstandene Missverständnis und die resultierende angespannte Stimmung das Kleiderthema so schnell wohl nicht wieder auf den Tisch kommt. Vielmehr erklärt man das gute Stück unbewusst zum wunden Punkt, um den man in Gesprächen fortan besser einen großen Bogen macht. Schade eigentlich, sie hätte darin bestimmt bezaubernd ausgesehen. Und wer weiß – wäre von Larissa eine andere Reaktion erfolgt, hätte sich daraus vielleicht ein spontaner Besuch beim Italiener ergeben, ein ganz unverhofft romantischer Abend als Paar. Stattdessen klingt dieser nun für beide völlig frustrierend in getrennten Räumen zu Hause aus, weil sie sich erst einmal aus dem Weg gehen. Ein absolut unnötig mit schlechten Emotionen vergeudeter Abend, der verletzte Gefühle auf beiden Seiten zurücklässt. Hätten die zwei stattdessen doch nur erfolgreich miteinander kommuniziert...

Kommen Ihnen solche Dialoge bekannt vor? Oder tauchen direkt Situationen aus Ihrem Berufs- und Privatleben vor Ihrem inneren Auge auf, in denen es in

vergleichbarer Weise zu bedauerlichen Fehlinterpretationen kam, die für schlechte Stimmung sorgten? Im Nachhinein lässt sich natürlich vieles mit einem wesentlich neutraleren Blick erkennen, aber im entscheidenden Moment ist erfolgreiche Kommunikation eben erfahrungsgemäß alles andere als einfach.

Denn häufig legen wir die Aussagen unseres Gegenübers und dessen Absichten dahinter verkehrt aus, geben manchen Worten zu viel und anderen zu wenig Gewicht, fühlen uns angegriffen, übergangen oder bevormundet. Und umgekehrt passiert natürlich genau das Gleiche, wenn wir uns ungeschickt ausdrücken, dem anderen zu wenig Beachtung schenken, nicht auf seine Befindlichkeiten achten oder dem Gespräch nicht den erforderlichen Rahmen einräumen. Kein Wunder also, dass dadurch im Alltag große Herausforderungen entstehen und es zu zwischenmenschlichen Schwierigkeiten kommt.

Glücklicherweise müssen wir diese jedoch nicht so hinnehmen, sondern können aktiv an unseren Kommunikationsfähigkeiten arbeiten und diese kontinuierlich weiterentwickeln. Dazu gilt es nicht nur zu verstehen, wie Kommunikation überhaupt funktioniert, wie diese gelingen kann und welche Störfaktoren sie gefährden, sondern auch, welche Vorteile gute Verständigung bringt und an welchen Stellschrauben Sie selbst bewusst drehen können.

Im Anschluss daran werden wir uns ansehen, wie sich Ihre kommunikativen Fertigkeiten Schritt für Schritt ausbauen lassen. Unter anderem spielt Ihr Selbstwertgefühl hierbei eine entscheidende Rolle. Aber auch der Umfang Ihres Wortschatzes und die Fähigkeit, belanglos erscheinenden Smalltalk zu führen, sind nicht unwichtig. Sie erfahren außerdem, wie man seine Zuhörerqualitäten ausbaut, welche Regeln den gegenseitigen Austausch positiv unterstützen und wie sich bestimmte Fehler gekonnt umschiffen lassen.

Damit es nicht bei grauer Theorie bleibt, sollen Sie unter anderem ganz praktisch an den Themen „Kontaktfreude“, „Ausdrucksfähigkeit“, „Schlagfertigkeit“ und „Rhetorik“ arbeiten. Dazu finden Sie gegen Ende des Buches eine so genannte Challenge, also einen Aufgabenteil, der Sie 48 Tage lang durch konkret umzusetzende Übungen herausfordert, das Gelernte in die Tat umzusetzen.

Ich hoffe, dass Sie darin jede Menge Inspirationen für die unkomplizierte Anwendung finden und sich damit in Zukunft besser gerüstet fühlen. Da Kommunikationsstärke bei jedem sehr individuell ausgeprägt ist, hilft Ihnen ein abschließender Test dabei, sich selbst einzuschätzen, und zeigt Ihnen gleichzeitig auf, an welchen Schwachstellen eventuell noch weiterer Verbesserungsbedarf herrscht.

Nun möchte ich mich an das Prinzip halten, nicht lange um den heißen Brei herumzureden. Lassen Sie uns stattdessen lieber direkt in diese spannende Materie einsteigen und herausfinden, wie auch unser Pärchen und das blaue Kleid noch zu einem guten Ausgang finden können.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden in diesem Ratgeber größtenteils männliche Formen verwendet, die jedoch für alle Geschlechter gelten sollen.

WAS MAN UNTER KOMMUNIKATION VERSTEHT

Bevor wir uns überhaupt mit den Unterschieden zwischen guter und schlechter Kommunikation auseinandersetzen können, steht natürlich erst einmal die Frage im Raum, wie sich Kommunikation eigentlich definiert. Denn fälschlicherweise denken wir bei dem Begriff meist direkt an ein persönliches Gespräch. Das ist an sich auch nicht verkehrt, deckt allerdings nur einen Teilbereich ab, da Kommunikation auf deutlich mehr Ebenen stattfindet.

Seinen Ursprung hat der Begriff im lateinischen „communicatio“, was mit „Mitteilung“ übersetzt wird. Kommunikation beschreibt die Informationsübertragung von einem Sender auf einen oder mehrere Empfänger. Diese kann einseitig erfolgen, indem beispielsweise lediglich eine Werbebotschaft an uns als potenzielle Kunden übermittelt wird, oder auch in Form eines wechselseitigen Austausches stattfinden, bei dem direkt eine Reaktion auf die übertragene Nachricht erfolgen kann. Das Ganze passiert häufig mithilfe von Sprache, sowohl in geschriebener Form, wie bei einer E-Mail, als auch in gesprochener Form, wie das bei einem Anruf oder einer Versammlung zutrifft. Darüber hinaus gibt es noch zahlreiche Möglichkeiten mehr, sich seinen Mitmenschen mitzuteilen, unter anderem durch Zeichen, durch bestimmte Verhaltensweisen, Mimik und Gestik sowie vieles mehr.

Machen wir es etwas greifbarer: Jan hat seinen Dokortitel bekommen. Um ihm zu zeigen, wie sehr sie sich mit ihm freut, kann Larissa dies ihrem Partner natürlich einfach sagen oder es in ihren Worten auf eine hübsche Karte schreiben. Organisiert Sie stattdessen eine Überraschungsparty, kommt die Botschaft ebenfalls an. Oder aber sie blickt ihn einfach nur voller Stolz an – auch hieraus kann Jan den eigentlichen Inhalt herauslesen, ohne dass es irgendwelcher Taten oder Worte bedarf.

Das waren nun lediglich vier Optionen aus einer ganzen Fülle an Kommunikationsformen, und damit wird sehr schnell eines deutlich: Unsere Verständigung ist wahnsinnig komplex. Nicht ohne Grund gibt es Kommunikationswissenschaften als separaten Studiengang und eine Vielzahl an Experten, die seit Jahrzehnten zu diesem Thema forschen.

Das Verrückte ist allerdings, dass wir über die von uns ausgesandten Hinweise oftmals keine Kontrolle haben, beziehungsweise sie uns noch nicht einmal bewusst sind. Dennoch vermitteln wir unserem Gegenüber in jeder erdenklichen Situation eine bestimmte Nachricht. Dazu brauchen wir nicht zwangsläufig zu reden, da sowohl Gesichtsausdruck wie auch Körperhaltung wahrgenommen und aufgrund der kulturellen Prägung in bestimmter Weise gedeutet werden.

Selbst wenn wir keine Meister im Lesen solcher Signale sind, bekommen wir dadurch ganz instinktiv zu spüren, ob unser Gegenüber uns freundlich gesinnt, neutral eingestellt oder wütend ist: Drei Freunde sitzen vor dem Fernseher und haben beschlossen, einen Spielfilm zu schauen. Der Dominanteste von ihnen hat bereits eine Wahl des Filmtitels getroffen und verkündet diese nun. Obgleich keine Gegenstimmen kommen, zieht einer ein enttäuschtes Gesicht, während der andere entspannt in einer Zeitschrift blättert. Er schaut weder ärgerlich drein, noch scheint er sich auf den anstehenden Film zu freuen. Sein Verhalten drückt eher aus, dass es ihm völlig egal ist, was gleich über die Mattscheibe flimmert, und er sich deswegen auch nicht bevormundet fühlt. Beide Personen senden also völlig ohne Worte klare Signale, selbst ohne es zu wollen.

Dieser Umstand wurde vom Österreicher Paul Watzlawick in seinem wohl bekanntesten Ausspruch Ende der 60er-Jahre folgendermaßen zusammengefasst: „Man kann nicht nicht kommunizieren!“ Watzlawick war Psychotherapeut sowie Philosoph und machte sich als Kommunikationswissenschaftler an internationalen Universitäten und Forschungseinrichtungen einen Namen. Er brachte sehr klar und nachvollziehbar zum Ausdruck, dass wir beabsichtigt oder unbeabsichtigt jederzeit Botschaften aussenden und uns darüber unseren Mitmenschen fortlaufend mitteilen.

So betrachtet wird noch viel offensichtlicher, warum wir oft aneinander vorbeikommunizieren. Es ist schließlich fast unmöglich für uns, all diese feinen Botschaften wahrzunehmen, sie in den jeweiligen Zusammenhang einzusortieren und die Botschaft damit vollkommen korrekt zu deuten. Das gelingt nur, wenn wir die Puzzlestücke sämtlicher Kommunikationsebenen sensibel zum richtigen Gesamtbild zusammenfügen.

WELCHE KOMMUNIKATIONSARTEN WIR NUTZEN

Lassen Sie uns den allumfassenden Begriff der Kommunikation zum besseren Verständnis in einzelne Komponenten untergliedern. Wichtig ist hierbei zu erwähnen, dass Sie bei anderen Autoren eventuell abweichend auf zwei oder vier Kommunikationsarten treffen werden, da es für deren Aufteilung nicht die eine „richtige“ Herangehensweise gibt. Stattdessen hängt es vielmehr davon ab, auf welche wissenschaftlichen Ansätze man sich konzentriert, wie gewichtet wird und wie tief man in die Materie einsteigt.

Wir halten uns hier an diese drei grundlegenden Arten:

- verbale Kommunikation
- paraverbale Kommunikation
- nonverbale Kommunikation

Kurz gesagt findet verbale Kommunikation überall dort statt, wo Sprache zum Einsatz kommt. Das kann sowohl mündlich als auch schriftlich erfolgen, in beiden Fällen wird die Botschaft durch die Verwendung von Wörtern übermittelt.

Während verbale Kommunikation das beschreibt, WAS gesagt wird, konzentriert sich die paraverbale Kommunikation auf das WIE. Die Vorsilbe „para“ kommt aus dem Griechischen und drückt in diesem Fall aus, dass das Gesagte von etwas begleitet wird.

Auf nonverbale Weise verständigen wir uns hingegen ganz ohne Worte, beispielsweise durch den Einsatz unserer Körpersprache, die hauptsächlich durch Mimik und Gestik bestimmt wird. Nonverbale Kommunikation muss aber nicht zwangsläufig durch eine Person erfolgen. Denken Sie nur daran, wie

einfach Botschaften ebenso über Fotos, Grafiken oder Symbole wie einen strahlenden Smiley adressiert werden können. All diese Arten betitelt man ebenfalls als „visuelle Kommunikation“.

Daneben kann die Unterscheidung von Kommunikationsarten beispielsweise ebenso auf die Interaktion der betreffenden Personen bezogen sein. Man spricht von „synchroner Kommunikation“, wenn ein unmittelbarer Austausch stattfindet, der Angesprochene also direkt auf die Ansprache reagieren kann. „Asynchrone Kommunikation“ meint im Gegenzug, dass die Verständigung nicht gleichzeitig stattfindet, sondern eine Zeitverzögerung bis zur Reaktion auf die Botschaft eintritt wie beim Versenden einer E-Mail, die erst am Folgetag gelesen und beantwortet wird. Tatsächlich stellt uns gerade diese Form der Nachrichtenübermittlung vor große Herausforderungen, weil wir aufgrund des fehlenden direkten Feedbacks im Unklaren darüber bleiben, ob die Information zum einen überhaupt angekommen und zum anderen wunschgemäß aufgefasst worden ist. Dabei findet in unserem modernen Zeitalter ein immer größerer Prozentsatz der Verständigung auf diese einseitige, asynchrone Art statt, die gravierend mehr Missverständnisse auslöst.

Anstatt paraverbale Verständigungsmechanismen als eigenständige Kommunikationsart darzustellen, wird sie in manchen Quellen der verbalen Kommunikation zugeordnet, da sie sich ebenfalls der Sprache bedient. Andere Experten sind da gegensätzlicher Meinung und halten Tonfall, Geschwindigkeit oder Betonung des Gesprochenen für rein nonverbale Faktoren, da sie ebenso wie die Körpersprache relativ unkontrolliert und damit fast automatisch ablaufen.

Eine Erweiterung kann man außerdem noch durch die Abgrenzung der so genannten „extraverbalen Kommunikation“ vornehmen. Damit ist das äußere Erscheinungsbild der miteinander in Kontakt stehenden Personen gemeint, denn auch der neueste Modestil oder das wenig gepflegte Äußere senden gewisse Messages aus, ebenso wie ein übertrieben aufgedonnetes Make-up oder gut sichtbare provokante Tattoos.

Verbale Kommunikation

Unter die verbale Kommunikation fällt alles, was durch gesprochenes Wort, Schrift oder Gebärdensprache ausgedrückt und damit willentlich vom Sender übermittelt wird. Verbale Kommunikation basiert auf diesen Säulen:

- Ausdrucksweise
- Wortwahl
- Satzbau

Neben dem eigentlichen Inhalt ist die gewählte Ausdrucksweise vielsagend, also ob jemand zum Beispiel einen Dialekt spricht, sich sehr formell und intellektuell oder eher salopp und umgangssprachlich ausdrückt. Denn damit möchten wir unserem Gegenüber beim Sprechen etwas vermitteln, beispielsweise unseren sozialen Stand, unsere Anpassungsfähigkeit oder unsere jugendliche Persönlichkeit.

Die konkrete Wortwahl ermöglicht nicht nur eine detailliertere Beschreibung, sondern beinhaltet oftmals gleichzeitig eine Wertung. Schließlich löst die Frage „Bringst du deinen niedlichen Hund wieder mit?“ ein gänzlich anderes Gefühl beim Empfänger aus als „Bringst du deinen seltsamen Hund wieder mit?“.

Hinzu kommt der Satzbau: Setzt sich dieser aus kurzen, leicht verständlichen Teilen zusammen oder verstrickt sich der Sprecher in Verschachtelungen ohne Punkt und Komma? Kann er sich an den Wissensstand seines Zuhörers anpassen oder zeigt er hierfür wenig Empathie? Weitere unterschwellige Hinweise empfangen wir durch den Redefluss und die Verwendung vieler Füllwörter. Tauchen „ähm...“ oder „ich weiß auch nicht...“ zu häufig auf, macht sich das mit hoher Wahrscheinlichkeit negativ bemerkbar.

Zu einem gewissen Grad kann zudem die Persönlichkeit des Sprechers dafür sorgen, dass das Gesagte an Bedeutung gewinnt oder verliert. Handelt es sich um eine geschwätzige Plappertante oder um eine sehr introvertierte Person, der man alles aus der Nase ziehen muss? Fasst sich derjenige kurz, geht er sehr ins Detail, behält er seinen roten Faden?

Unter Einbeziehung all dieser Gesichtspunkte wird der Inhalt der eigentlichen Nachricht geschaffen. Unsere Wortwahl, Satzbau und Ausdrucksweise können wir verhältnismäßig gut steuern, vor allem dann, wenn uns Gelegenheit zur Vorbereitung auf ein anstehendes Gespräch bleibt. Bei den Andeutungen, die