

## ÜBUNG

### „DIE GESPRÄCHSAMPEL“

#### Einführung

Die Gesprächsampel ist ein simples Modell, an dem sich vielfältige Beziehungs- und Kommunikationssituationen untersuchen lassen.

Grün steht für: Bei uns ist alles im grünen Bereich. Unsere gemeinsamen Ziele und Anliegen sind klar formuliert, Absprachen werden eingehalten. In diesem Bereich kann aktiv wertgeschätzt und gelobt werden.

Sobald dieser positiv gestimmte Beziehungskorridor, warum auch immer, eingetrübt wird, greifen die drei Gelbtöne.

Hellgelb: z.B. eine Absprache wird nicht genau eingehalten, ich kommuniziere zeitnah auf klare und freundliche Weise.

Mittelgelb: ich wiederhole in aller Klarheit meine Meinung und achte darauf, dass mein Gegenüber versteht, was ich meine.

Dunkelgelb: ich werde noch deutlicher in meiner Ansprache und zeige mögliche Konsequenzen auf.

Rot: Ende der Fahnenstange. Angekündigte Konsequenzen werden umgesetzt.

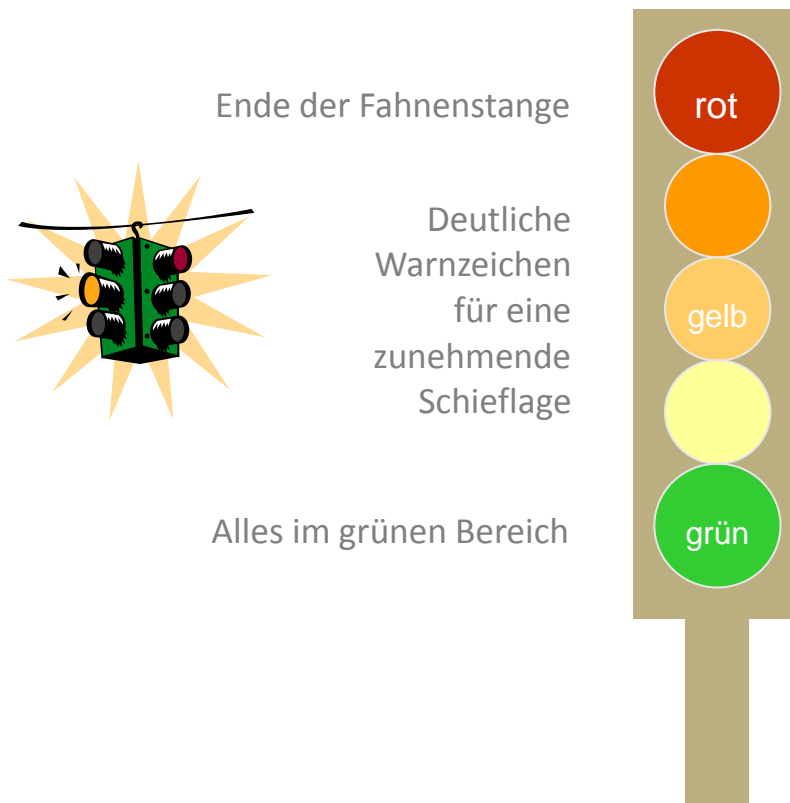
#### Ziele

Sie werden sensibel für eigene Kommunikationsmuster in vielfältigen Beziehungskonstellationen. Alle Beteiligten haben ein deutliches Bild davon, was sie unter wertschätzendem, klarem, konsequentem Austausch verstehen und steuern die eigene Kommunikation selbstwirksam.

#### Material

Schreibbretter, Papier, Stifte





## Übungsablauf

### Schritt 1

Gehen Sie mit Kollegen in eine Kleingruppe und überprüfen Sie zunächst, was für ein Gesprächstyp Sie sind. Wenden Sie alle Farben der Ampel an, oder präferieren Sie bestimmte Töne? Wie eindeutig lesbar sind Sie für Ihr Gegenüber? Äußern Sie klar und deutlich, was sie von anderen Menschen erwarten? Können Sie aktiv loben?

### Schritt 2

Malen Sie sich das Modell auf ein Blatt Papier und ordnen Sie Menschen und Gesprächssituationen den einzelnen Farben zu. Mit wem können Sie frei und uneingeschränkt agieren? Wo und mit wem spüren Sie Blockaden?

### Schritt 3

Übertragen Sie Ihre Erkenntnisse direkt in Ihren beruflichen und privaten Alltag. Definieren Sie klare Beispiele, in denen Sie die Gesprächsampel anwenden können, um die Kommunikation zu verbessern.

