



ARBEITSBUCH FÜR LERNENDE

Effektiv kommunizieren



Effektiv kommunizieren



Kommunikation spielt heute eine große Rolle in unserem Leben. Es ist schwer, auch nur an eine Tätigkeit zu denken, die Kommunikation nicht in irgendeiner Weise beinhaltet. In den immer vielfältigeren Gemeinschaften, die heute alle europäischen Länder, wie auch Österreich, kennzeichnen, spielt eine effektive Kommunikation eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, Menschen unterschiedlicher kultureller und ethnischer Herkunft zusammenzubringen. Durch Kommunikation werden Beziehungen aufgebaut, eine fürsorgliche Gesellschaft geschaffen und Menschen aller Ethnien zusammengebracht. Eine effektive Kommunikation spielt eine wichtige Rolle bei der Erreichung all unserer Ziele.

Modell der effektiven Kommunikation



Sender:
- sendet eine
Nachricht
- erklärt



Empfänger:
- hört zu und
antwortet
- bestätigt



Kommunikation ist ein wechselseitiger Prozess. Sie müssen einerseits Informationen erhalten und andererseits selbst eine Nachricht senden. Das bedeutet zuzuhören, zu verstehen und darüber nachzudenken, was die Leute Ihnen zu sagen versuchen. Es geht nicht allein darum, Menschen wissen zu lassen, was Sie denken.

Wie wir kommunizieren



Viele Menschen sind überrascht zu erfahren, dass nur 7 % von dem was wir kommunizieren auf Vokabular basiert, dass 38 % von dem was wir kommunizieren auf Stimmlage und -ton basiert und dass 55 % von dem was wir kommunizieren auf non-verbalem Verhalten basiert.



Jeder Mensch hat seinen eigenen Kommunikationsstil. Es gibt Tausende und Abertausende von Variationen für effektive Kommunikation. Am wichtigsten ist, dass die Menschen aufrichtig und ehrlich miteinander kommunizieren, in einem Stil in dem sie sich wohl fühlen. Wenige, wenn nicht sogar gar keine Menschen können effektiv in einer Art und Weise kommunizieren, die weder persönlich noch von Natur aus zu ihnen passt.

Passive Kommunikatoren



- Hat Angst davor, etwas zu sagen
- Vermeidet direkten Augenkontakt
- Zeigt wenig oder keinen Ausdruck
- Isoliert sich selbst von Gruppen
- Stimmt mit anderen überein trotz Zweifel
- Wertet sich selbst weniger als andere
- Erreicht keine Ziele



Personen mit einem passiven Kommunikationsstil neigen dazu, Konflikte zu vermeiden und können zu einer Art „Schwächling“ werden, wenn sie einer schwierigen oder sehr aggressiven Person begegnen. Passive Kommunikatoren können sogar von einer Person, die ihre Ideen und Bedürfnisse ausdrückt, eingeschüchtert sein. Ein/e passive/r KommunikatorIn zu sein bedeutet nicht notwendigerweise, dass die Person keine starken Meinungen hat. Sie äußern diese Meinungen einfach nicht, weil sie Angst haben oder Spannungen vermeiden möchten oder manchmal aus Respekt vor der anderen Person, die sie nicht beleidigen möchten.

Durchsetzungsfähige Kommunikatoren



- Spricht offen
- Hält Blickkontakt
- Zeigt Ausdruck, der der Nachricht entspricht
- Beteiligt sich in Gruppen
- Spricht auf den Punkt
- Wertet sich selbst mit anderen ebenbürtig
- Erreicht Ziele, ohne andere zu schädigen



Menschen mit einem durchsetzungsfähigen Kommunikationsstil teilen ihre Meinungen und Bedürfnisse mit. Sie sind normalerweise auch daran interessiert, die Meinung und die Bedürfnisse derjenigen zu hören, mit denen sie interagieren. Oft sind sie direkt, vermeiden jedoch „brutal ehrlich“ zu sein. Sie haben ein Interesse daran, mit einer anderen Person respektvoll umzugehen und ehrlich ihre Meinungen und Gefühle zu einem bestimmten Thema auszudrücken. Auch wenn es sich um eine Person handelt, die als „schwierig“ bezeichnet wird, sind durchsetzungsfähige Kommunikatoren professionell.

Aggressive Kommunikatoren



- Unterbricht und fällt anderen ins Wort
- Starrt auf andere
- Schüchtert andere durch Ausdrücke ein
- Dominiert und steuert Gruppen
- Berücksichtigt nur eigene Befindungen
- Werte sich selbst höher als andere
- Erreicht Ziele ohne Rücksicht auf Auswirkungen für andere



Menschen mit einem aggressiven Kommunikationsstil neigen dazu „über andere Menschen hinweg zu handeln“. Sie kümmern sich um ihre eigenen Interessen und darum was sie wollen, oft auf Kosten anderer Personen. Ein Mensch mit einem aggressiven Kommunikationsstil kann damit Chaos in Beziehungen und Gruppen verursachen und ist oft die Ursache für ungesunde Konflikte und Streitigkeiten. Diese Art von KommunikatorIn wird oft als mürrisch und anmaßend angesehen.

5 Aspekte für gute Kommunikation



1. Klar und deutlich sprechen ✓
2. Eintreten für eine gemeinsame Vision ✓
3. Aktiv zuhören ✓
4. Körpersprache effektiv verwenden ✓
5. Kulturelles und politisches Bewusstsein ✓



Effektive Kommunikation wird als eine der wichtigsten Fähigkeiten für Menschen bewertet, die es zu erwerben gibt. Es gibt fünf Aspekte die für gute Kommunikation entscheidend sind:

Nummer 1 – Klar und deutlich sprechen;

die Botschaft, die man vermitteln möchte, planen, strukturieren und anpassen, um sicherzustellen, dass sie für die spezifische Zielgruppe relevant ist. Klarstellen um welches Thema es sich handelt und es in einer angemessenen Art und Weise präsentieren.

Nummer 2 – Eintreten für eine gemeinsame Vision, die dazu beiträgt, eine offene Kommunikation zu ermöglichen. Eine gemeinsame Grundlage schaffen, die alle teilen können und Menschen das Gefühl von Beteiligung und Mitsprache vermitteln.

Nummer 3 – Aktiv zuhören, um zu verstehen und zu interpretieren, was Menschen vermitteln möchten. Dies fördert eine offener Kommunikation, da sich alle Mitglieder der Gruppe ernst genommen fühlen.

Nummer 4 – Körpersprache effektiv verwenden, indem passende Körperhaltungen eingenommen werden. Wenn möglich Augenkontakt halten und Gesten verwenden, um die Bedeutung des Gesagten besser zu übermitteln und zu verstärken.

Nummer 5 – Kulturelles und politisches Bewusstsein, das sicherstellt, dass Hindernisse, die einer effektiven Kommunikation im Wege stehen, beseitigt werden und die Möglichkeit positiver Kommunikationsergebnisse erhöht werden. Ein fundiertes politisches Urteilsvermögen und kulturelles Bewusstsein sorgen dafür, dass eine einfache Botschaft ein breites Publikum anspricht.



Eine andere Sprache ist nicht nur ein Wörterbuch von Begriffen, Lauten und Syntax. Es ist eine andere Art, die Realität zu interpretieren, verfeinert von den Generationen, die die Sprache entwickelt haben.

– Federico Fellini



Wenn wir interkulturelle Kommunikation in Betracht ziehen, werden dem Kommunikationsprozess zusätzliche Ebenen hinzugefügt, die die Situation erschweren. Sprachbarrieren sind sofort offensichtlich und erkennbar. Gleichzeitig bedeutet das Sprechen einer Vielzahl verschiedener Sprachen nicht unbedingt, dass man auch gut interkulturell kommunizieren kann.

Muster Interkultureller Kommunikation



Kollektivistische Kulturen

- Weniger Fokus auf verbale Interaktionen
- Mehr Fokus auf non-verbale Interaktionen
- Eher indirekter Kommunikationsstil
- Gesprächskontext eher relevant
- Sozial voneinander abhängig
- Pflichten definieren das Verhalten

Individualistische Kulturen

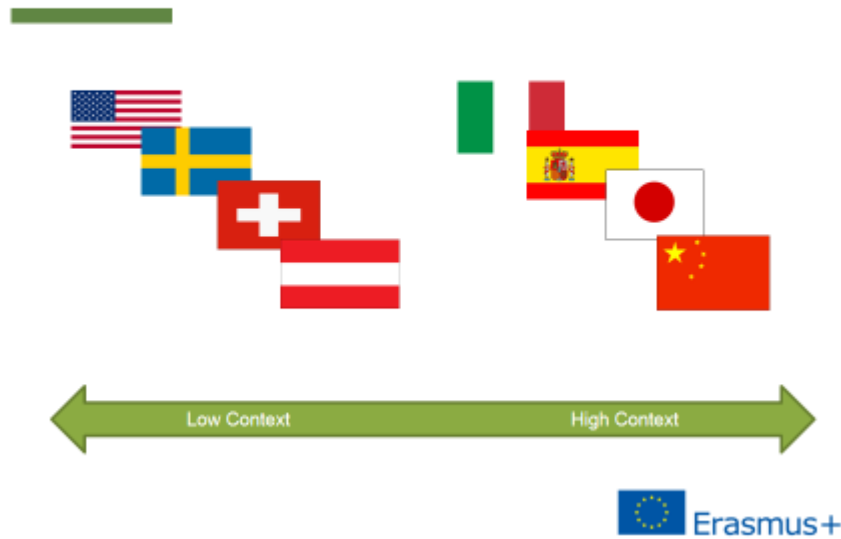
- Mehr Fokus auf verbale Interaktionen
- Weniger Fokus auf non-verbale Interaktionen
- Eher direkter Kommunikationsstil
- Gesprächsinhalt eher relevant
- Unabhängig
- Einstellungen und persönliche Bedürfnisse definieren das Verhalten



Der kulturelle Hintergrund einer Person beeinflusst, wie sie kommuniziert und wie sie sich selbst sieht. Kollektivistische Kulturen, die vor allem in Asien und Afrika zu finden sind, betonen die Bedürfnisse und Ziele der Gruppe als Ganzes und stellen diese über die Bedürfnisse und Wünsche der Einzelnen. Menschen aus kollektivistischen Kulturen sehen sich eher mit anderen verbunden und definieren sich oft selbst in Bezug auf ihre Beziehungen zu anderen.

Im Gegensatz dazu stehen individualistische Kulturen, die in Europa, Amerika und Australien vorherrschen und durch die Betonung des Individuums über die gesamte Gruppe gekennzeichnet sind. Diese Kulturen sind auf das Individuum ausgerichtet und konzentrieren sich darauf unabhängig zu sein. Die Menschen, die in diesen Kulturen leben, sehen sich getrennt von anderen und definieren sich aufgrund ihrer persönlichen Eigenschaften.

„Low & High Context“ Kulturen



Die Begriffe „Low context“ und „High context“ Kulturen werden verwendet, um breite kulturelle Unterschiede zwischen Gesellschaften zu beschreiben.

„High context“ Kulturen, wie es sie beispielsweise in Italien, Spanien, Japan oder China gibt, beschreiben Gesellschaften, in denen Menschen über einen langen Zeitraum hinweg enge Verbindungen haben. Viele Aspekte des kulturellen Verhaltens werden nicht explizit gemacht, weil die meisten Mitglieder wissen, was zu tun ist und was sie nach jahrelangem Zusammenwirken denken. Im Gegensatz zu ihren Pendanten in der „Low-context“ Kultur neigen sie dazu, indirekte Kommunikation zu bevorzugen und Bedeutungen zu verstehen, die auf vielen verschiedenen soziokulturellen Ebenen eingebettet sind und durch eine Vielzahl von non-verbale Hinweisen vermittelt werden. Menschen in „High Context“ Kulturen kommunizieren mit einfachen Botschaften, die oft mehrdeutig sind. Sie vermeiden es generell „Nein“ zu sagen.

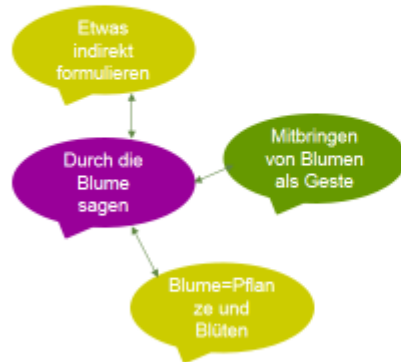
„Low context“ Kulturen wie die USA, Schweden, die Schweiz oder Österreich sind Gesellschaften, in denen Menschen häufig viele Verbindungen haben, die aber von kürzerer Dauer oder aus einem bestimmten Grund sind. In diesen Gesellschaften müssen kulturelle Verhaltensweisen und Überzeugungen explizit formuliert werden, damit diejenigen, die in die kulturelle Umgebung kommen, wissen, wie sie sich verhalten sollen. In diesen Kulturen bevorzugen Menschen die direkte verbale Kommunikation und verstehen die Bedeutung nur auf einer Ebene. Menschen in diesen Kulturen sind in der Regel weniger kompetent im Lesen von non-verbale Hinweisen und kommunizieren stattdessen in stark strukturierten Botschaften, die klar und prägnant sind. In „Low context“ Kulturen sagen Personen direkt „Nein“.

Während diese Begriffe manchmal nützlich sind, um einige Aspekte einer Kultur zu beschreiben, kann jedoch nicht allgemein gesagt werden, dass eine Kultur ausschließlich „high“ oder „low“ ist, weil Gesellschaften beide Modi enthalten.

Effektive Kommunikation Arbeitsblatt & Spiele



Redewendungen verstehen



Wir verwenden Redewendungen in einer Sprache, um sie interessanter und abwechslungsreicher zu gestalten. Das Verständnis von Redewendungen ist ein wesentlicher Bestandteil der Sprachkompetenz und eine wesentliche Kompetenz für die Integration in die Aufnahmegemeinschaften.

Klicken Sie auf den unten stehenden Link, um Redewendungen besser zu verstehen und Ihre Sprachkenntnisse zu entwickeln.

<https://deutschlernerblog.de/>



Interkulturelle Kommunikation kann dynamisch und bereichernd sein und das Verständnis für die Kulturen und Verhaltensweisen anderer Menschen kann einen großen Beitrag zur Verbesserung der Beziehungen und zum Aufbau von Solidarität leisten. Um Erfolg zu haben, gibt es einige Grundprinzipien, mit denen Sie Ihre interkulturellen Kommunikationsfähigkeiten verbessern können.

In einem interkulturellen Kommunikationskontext ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen: also sprechen Sie klar und langsam und verzichten Sie auf Jargon und Metaphern. Wenn Sie nicht sicher sind, was jemand geantwortet hat, haben Sie keine Angst, Fragen zu stellen. Es ist ebenso wichtig, dass Sie Respekt gegenüber denen zeigen, mit denen Sie kommunizieren möchten. Stellen Sie sicher, dass Sie ihnen genügend Zeit geben, um auf Ihre Fragen zu antworten. Angesichts der erwarteten kulturellen Unterschiede ist es unerlässlich, dass Sie keine Annahmen treffen und dass Sie Fragen oder Antworten klären, über die Sie sich nicht sicher sind.

Seien Sie geduldig. Arbeiten in einer interkulturellen Umgebung kann eine frustrierende Angelegenheit sein: Dinge werden möglicherweise nicht erledigt, wenn man es erwartet. Interkulturelle Kommunikation kann ermüdend sein und das Verhalten Ihres Gegenübers unangemessen. Bei der Bemühung um eine effektive interkulturelle Kommunikation ist es wichtig, Schuldzuweisungen und Konflikte zu vermeiden. Behalten Sie eine positive Einstellung, da dies helfen kann, Strategien und Lösungen für schwierige Situationen zu entwickeln.

Diese Online-Übung kann Ihnen helfen, interkulturelle Kommunikationsfähigkeiten und -kompetenzen innerhalb Ihrer Gruppe aufzubauen.

Danke für Ihre Teilnahme!

Alle hier verwendeten Bilder stammen von Pixabay.com

Link: <https://deutschlernerblog.de/>

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser, die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Projektnr.: 2017-1-FR01-KA204-037126



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die
Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Projektnr.: 2017-1-FR01-KA204-037126



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH

ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Speha Fresia
SOCIETÀ COOPERATIVA

