



Die Akademie des Instituts für
Rhetorik und Kommunikation

RATGEBER VON GÜNTER ZIENTERRA

SELBST-CHECK: WAS FÜR EIN KOMMUNIKATIONSTYP BIN ICH?

INHALTSVERZEICHNIS

- 3 Ausgewogener Umgang mit Kommunikationspartnern
- 3 Selbsteinschätzung:
Wie ist mein persönlicher Kommunikationsstil?
- 5 Auswertung der Selbsteinschätzung
- 6 Erläuterungen zu den einzelnen Kommunikationseigenschaften & Tipps zur persönlichen Entwicklung

AUSGEWOGENER UMGANG MIT KOMMUNIKATIONSPARTNERN

Sie werden durch Ihr Verhalten punktet. So verhalten Sie sich korrekt und souverän in allen beruflichen und privaten Situationen.

Überall gilt es, eine Beziehung zum Kommunikationspartner aufzubauen und Teamfähigkeit zu beweisen.

In diesem Selbst-Check möchten wir Sie in Ihrer Persönlichkeits- und Wertefindung unterstützen.

Es geht um den täglichen Umgang miteinander. Wir geben Ihnen Spielregeln für die Bewältigung Ihres situationsgerechten Umgangs an die Hand – über das Verhalten in Gesprächen und Meetings.

Das größte Geheimnis bei all unseren Tipps heißt Respekt, denn respektvoller Umgang mit Menschen ist die erste Voraussetzung für ein zufriedenes Miteinander.

Schritte zu mehr Souveränität

Unendlich Vieles wird im Zusammenleben als selbstverständlich angesehen - und übergangen. Manches wird (obwohl längst überlebt) als Umgangs-Ausstattung beibehalten. Bei den menschlichen Umgangsformen ist es wie mit dem Ausrufezeichen. Aus Großvätertagen setzen wir sie hinter Befehlssätze. Nach der alten Regel haben auch Bitt- und Wunschsätze darauf Anspruch. Scheint der Brauch nicht mehr aus der Zeit herzurühren, in der zwischen Befehl und Wunsch nur ein geringer Unterschied gemacht wurde, ein formaler nur?

Wozu ansonsten die drohend geschwungene Keule des Rufzeichens? GleichermäÙen setzen wir es oft nach Anreden im Brief, obwohl wir den Empfänger nicht anrufen, geschweige denn,

ihm einen Befehl zu übermitteln haben, auch keine Bittschrift vorlegen. Wozu dieser Hinweis?

Wir regen an, über gewisse Umgangsformen nachzudenken, sie nicht als Gemeinplätze zu bezeichnen (und deswegen vielleicht zu meiden), sondern Formen der Kommunikation sinnvollen Gehalt zu lassen oder wieder zu verschaffen. Alle haben davon einen Vorteil.

Das Kennenlernen Ihres bevorzugten Verhaltensstils wird Ihnen helfen, durch bessere Selbstkenntnisse effektiver mit sich selbst und anderen umzugehen. helfen, durch bessere Selbstkenntnisse effektiver mit sich selbst und anderen umzugehen.

SELBSTEINSCHÄTZUNG: WIE IST MEIN PERSÖNLICHER KOMMUNIKATIONSSTIL?

Bitte lesen Sie sich die Ausführungen für die einzelnen Verhaltensweisen durch und schätzen Sie sich auf einer Skala von 0 („Das ist mir bei meiner Kommunikation gar nicht wichtig“) bis 10 („Das ist mir bei meiner Kommunikation sehr wichtig“) selber ein. Nehmen Sie dabei einen Mittelwert von allen in Frage kommenden Gesprächssituationen und -settings.



Ausdauer

Ich kann während eines Gespräches lange dem Gegenüber zuhören, auch wenn er nicht direkt zum Punkt kommt.

Ich kann bei Gesprächen auch gut über einen längeren Zeitraum konzentriert bleiben.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Gründlichkeit

Mir ist es wichtig, mich vor einem Gespräch gut und gründlich vorzubereiten. Dabei sind mir alle Details und Hintergrundinformationen wichtig. Während des Gespräches versuche ich, alle diese Punkte abzuarbeiten und zu klären.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Anpassungsfähigkeit

Ich komme mit ganz unterschiedlichen Menschen gut zurecht. Ich kann mich gut auf die jeweilige Situation und Sichtweise des anderen einstellen. Ich achte dabei darauf, meine Argumentation dem Gegenüber anzupassen.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____



Teamfähigkeit

Mir ist es wichtig, dass alle Beteiligten im Gespräch zu Wort kommen und dass am Schluss ein Kompromiss gefunden wird, mit dem alle leben können. Egoistisches Auftreten und das Beharren auf die eigene Meinung versuche ich zu vermeiden. Mein Kommunikationsstil ist dabei bittend und partizipativ.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Respekt

Respekt vor Anderen und anderen Meinungen ist mir sehr wichtig, da wir alle aufeinander angewiesen sind. Mir ist es wichtig, die Meinung des Anderen gelten zu lassen, auch wenn ich persönlich eigentlich nicht zustimmen kann. Zudem achte ich auf kultivierte und höfliche Umgangsformen im Gespräch.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Lob, Anerkennung

„Ehre, wem Ehre gebührt“ – dieses Motto ist bei dieser Ausprägung eine Haupttriebfeder. Mir ist es ein persönliches Anliegen, dem Gegenüber seine Stärken aufzuzeigen und seine persönlichen Errungenschaften zu würdigen. Dadurch werden Gespräche harmonischer und persönlicher.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Zuhören

Ich kann anderen Menschen gut bei ihren Themen und Problemen zuhören. Manchem tut es wohl, wenn er sich aussprechen kann. Zudem erfahre ich sehr viel von dem Gegenüber und kann mich dadurch besser auf ihn einstellen. Meine persönliche Meinung ist dabei häufig nicht so wichtig.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Aufgeschlossenheit

Ich höre gerne Menschen zu, die eine andere Auffassung haben als ich. Mir macht es Spaß Neues zu erfahren und meine eigenen Denkmuster zu erweitern. Dabei gilt für mich das Motto „Leben und leben lassen.“ Gerne hake ich auch noch einmal nach, um ein möglichst breites Bild von dem Gesagten zu erhalten.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Begeisterung

Ich kann mich für etwas, das mich beschäftigt, leicht begeistern. Diese Begeisterung strahle ich dann auch sehr oft nach außen aus und versuche dabei andere mitzunehmen. Mögliche Probleme oder Widrigkeiten möchte ich dabei erst einmal nicht erfahren, sondern möchte lieber in einer positiven und kreativen Atmosphäre das Gespräch führen.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Kritikbereitschaft

Ich lasse mir auch mal sagen, dass ich etwas falsch gemacht habe. Ruhig Blut und einen kühlen Kopf bewahren lautet die Devise. Kritik sehe ich als eine sachliche und leistungsorientierte Rückmeldung an, Emotionen sind hier fehl am Platz. Nur durch eigene Fehler und das Hinweisen darauf kann ich mich persönlich weiterentwickeln.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Überzeugungskraft

Ich habe in Gesprächen oft treffsichere Argumente und kreative Ideen für Demonstrationen. Dabei weiß ich, dass ich durch meine Argumentation und mein positives Auftreten andere sehr oft überzeugen und auch mitreißen kann.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Zuverlässigkeit

Ich bin ein Mensch auf den man sich verlassen kann. Was ich versprochen habe, halte ich auch. Zuverlässigkeit ist für mich eine Grundtugend und in meinem täglichen Leben und in Gesprächen sehr wichtig.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Beherrschung

Auch wenn es einmal in Gesprächen emotional wird und es heiß hergeht, ich bleibe ruhig. So schnell lasse ich mir von den anderen nicht in die Karten schauen, sondern ich bleibe sachlich und ruhig.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Überwindung

Ich bin bereit, auch gerade mit neuen Gesprächspartnern das anfängliche Eis zu brechen und den Kontakt mit dem Anderen zu suchen und auszubauen. In Konfliktsituationen kann ich über meinen eigenen Schatten springen, und als erster ein freundliches Wort für den Gegenüber finden.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

Rücksichtnahme

Ich bemühe mich niemals rechthaberisch zu sein. Innerhalb der Dreiecke menschlicher Qualitäten, die durch das Fühlen, Wollen und Denken geprägt sind, ergeben sich verschiedene Auffassungen. Ich versuche, auf mein Gegenüber Rücksicht zu nehmen und seiner Denkweise sehr wohlwollend gegenüber zu stehen.

Ihre Selbsteinschätzung (0-10): _____

AUSWERTUNG SELBSTEINSCHÄTZUNG: WIE IST MEIN PERSÖNLICHER KOMMUNIKATIONSTIL?

Bitte übertragen Sie Ihre Werte der Selbsteinschätzung, um ihr persönliches Profil zu erhalten.

Ausdauer



Aufgeschlossenheit



Gründlichkeit



Begeisterung



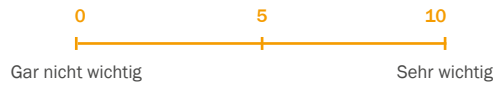
Anpassungsfähigkeit



Kritikbereitschaft



Teamfähigkeit



Beherrschung



lob, Anerkennung



Überwindung



Zuhören



Rücksichtnahme



ERLÄUTERUNGEN ZU DEN EINZELNEN KOMMUNIKATIONSEIGENSCHAFTEN & TIPPS ZUR PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG

Die „Stärken/Verhaltenstendenzen“ beziehen sich darauf, wenn Sie eine hohe, überdurchschnittliche Punktzahl bei der Selbsteinschätzung erhalten haben. Die „Engpässe/mögliche Schwächen“ geben Ihnen Hinweise über mögliche Risiken des Verhaltens, falls es zu ausgeprägt ist. Darunter finden Sie noch einige Anregungen zur persönlichen Weiterentwicklung.

Markieren Sie sich in der Auswertung sowohl die drei stärksten, als auch die drei schwächsten Ausprägungen. Diese sollten in Ihrem Hauptfokus liegen, da sie unser Verhalten in Gesprächen am stärksten beeinflussen.

AUSDAUER

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- kann dem Gegenüber sehr lange konzentriert zu hören
- erfährt wichtige Details und Hintergrundinformationen
- gibt dem anderen die Möglichkeit, seine Sichtweise darzulegen
- ist dadurch für den Gegenüber ein angenehmer Gesprächspartner

Engpässe/mögliche Schwächen:

- plant von Anfang an zu viel Zeit für Gespräche ein
- kommt selber zu wenig zu Wort und lässt zu viel Informationsdichte zu
- kann gerade von Menschen, die sehr schnell und effizient kommunizieren, als langatmig und passiv angesehen werden

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- zwischendurch das Tempo ändern und den anderen durch gezielte Fragen zu einer schnelleren Ausführung/Antwort bringen
- im Vorfeld schon eine kurze und kompakte TOP-Liste vorbereiten
- den eigenen Standpunkt früher einbringen

GRÜNDLICHKEIT

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- ist immer sehr gut vorbereitet in Gesprächen und arbeitet alle wichtigen Punkte ab
- ist sehr gut im Nachfragen und Klären von offenen Punkten
- wird vom Gesprächspartner als kompetent angesehen

Engpässe/mögliche Schwächen:

- Gespräche können sehr langatmig und ineffizient werden
- kann sich in (unwichtigen) Details verlieren
- kann gerade von „schnellen“ Gesprächspartnern als zu langsam angesehen werden

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Stellen Sie sich die Frage, was wirklich wichtig für ihr Gespräch ist
- Unterteilen Sie Ihre Themen in A und B-Prioritäten und lassen Sie B-Prioritäten auch gerne mal offen/unbeantwortet
- überlassen Sie dem Gesprächspartner gerne einmal die Führung und gehen Sie mit seinem Tempo mit

ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- kann sich sehr gut auf verschiedene Menschen, Themen und Gesprächssetting einstellen
- zeigt während des Gespräches eine hohe Flexibilität
- bleibt auch bei veränderten Rahmenbedingungen ruhig und gelassen

Engpässe/mögliche Schwächen:

- bereitet sich möglicherweise zu wenig auf das Gespräch vor, da er sich eh an dem Gegenüber orientiert
- stellt sich zu sehr auf den Gegenüber ein und verliert dabei seine persönliche Zielsetzung
- ist für den anderen teilweise schwer einzuschätzen, da sich das Verhalten häufig ändert

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Klären Sie für Sich im Vorfeld, was Sie persönlich erreichen wollen und wo bei Ihnen die Grenzen sind.
- Formulieren Sie klar und deutlich Ihre Sichtweise und Ihre Wünsche.
- Bleiben Sie dabei standhaft!

TEAMFÄHIGKEIT

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- ist auf Harmonie und Konsens eingestellt, was ihn für die anderen zu einem angenehmen Gesprächspartner macht
- kann sich gut in die anderen Personen hineinversetzen und geht empathisch vor
- achtet auf eine positive und harmonische Sprache

Engpässe/mögliche Schwächen:

- verliert möglicherweise zu sehr seine eigenen Bedürfnisse aus dem Auge
- ist ggf. zu sehr auf Harmonie bedacht und lässt nur wenig Diskurs zu
- kann von anderen als zu weich und beliebig angesehen werden

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Machen Sie sich über Ihre eigenen Zielen klar und platzieren Sie diese!
- Lassen Sie auch persönliche Meinungen und den Diskurs zu.
- Fragen Sie aktiv nach entgegengesetzten und kontroversen Meinungen

RESPEKT

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- achtet auf eine sehr wohlwollende und diplomatische Sprache
- kann gut in Konfliktsituationen moderieren und besänftigen
- wird von den anderen als integer und verlässlich angesehen

Engpässe/mögliche Schwächen:

- verliert sich unter Umständen zu sehr in schönen Wörtern und Wortfloskeln
- das Zulassen von Kontroversen und „hitzen“ Debatten liegt ihm weniger
- ist durch die bewusste/gewählte Wortwahl für andere nicht immer durchschaubar

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Lassen Sie auch einmal kontroverse Meinungen zu, auch bei hitzigen Debatten!
- Achten Sie darauf, dass Sie auch selber zu Wort kommen und Ihre Meinungen/Sichtweisen klar platzieren können.

LOB & ANERKENNUNG

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- gibt dem anderen häufig motivierende und positive Rückmeldungen
- kann den Gegenüber auch in schwierigen Situationen gut stärken
- wird häufig von den Gesprächspartnern sehr geschätzt

Engpässe/mögliche Schwächen:

- es fällt ihm gelegentlich schwer, auch einmal negative Dinge anzusprechen
- Harmonie steht für ihn im Vordergrund, Störungen versucht er zu vermeiden und zu umgehen
- bei zu viel eingesetztem Lob & Anerkennung wirken die Worte irgendwann nicht mehr authentisch und glaubhaft

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Setzen Sie Ihr Lob & Anerkennung gezielt und abgestimmt ein.
- Sprechen Sie – wenn nötig - auch negative Dinge direkt und offen an.

ZUHÖREN

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- ist ein sehr geduldiger und verständnisvoller Typ
- erfährt viele wichtige Informationen vom Gegenüber
- andere Personen können schnell Vertrauen zu ihm fassen und teilen ihm wichtige, auch persönliche Informationen mit

Engpässe/mögliche Schwächen:

- durch das viele Zuhören kann das eigentliche Gesprächsziel aus dem Blick geraten
- der Gegenüber kann sich durch das viele Nachfragen unter Umständen ausgefragt fühlen
- die eigene Meinung und Sichtweise kommt zeitweise zu kurz

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Machen Sie sich klar, welche Punkte Sie auf jeden Fall platzieren möchten
- Ändern sie ab und zu bewusst die Rolle und lassen Sie den anderen einmal zuhören
- Setzen Sie sich noch konkreter Ziele für Ihre Gespräche

AUFGESCHLOSSENHEIT

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- ist ein sehr interessierter und toleranter Typ
- lässt sich gerne von neuen Ideen und anderen Sichtweisen inspirieren
- wird von dem Gesprächspartner als aktiv und begeisterungsfähig angesehen

Engpässe/mögliche Schwächen:

- kann durch die vielen neuen Ideen gelegentlich seinen Hauptfokus verlieren
- bildet sich erst spät eine Meinung, die häufig auch sehr flexibel ist
- ist durch seine Aufgeschlossenheit auf zu vielen Baustellen unterwegs

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Setzen Sie nach der Phase bewusst einen Schlusstrich, um sich eine (vorläufige) Meinung zu bilden, mit der sie dann weiterarbeiten
- Achten Sie darauf, dass Sie ihre eigenen Bedürfnisse und ihre eigene Sichtweise mit den vielen Informationen in Übereinstimmung bringen

BEGEISTERUNG

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- ist ein sehr aufgeschlossener Gesprächspartner
- neue Ideen, die ihn überzeugen, kann er gut nach außen verkaufen und andere überzeugen
- wird von anderen gerne in der Brainstorming- und Überzeugungsphase eingesetzt

Engpässe/mögliche Schwächen:

- lässt sich zu schnell von anderen begeistern und ist enttäuscht, wenn andere nicht dieselbe Begeisterung an den Tag legen
- bleibt häufig eher an der Oberfläche und fragt wenig (kritisch) nach
- die Begeisterung kann schnell nachlassen, wenn neue Themen kommen

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Begeisterung für ein Thema zu hinterfragen: Was genau begeistert Sie daran?
- Denken Sie die nächsten Schritte durch und klären konkrete To Dos mit Ihrem Gesprächspartner
- Nehmen Sie es gelassen, wenn der Gesprächspartner nicht direkt von Anfang an genauso begeistert ist

KRITIKBEREITSCHAFT

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- ist ein sachlicher und ruhiger Typ, der an Verbesserungen interessiert ist
- ist eher der Machertyp, der auf persönliche Befindlichkeiten weniger Wert legt
- kann auch in stürmischen Zeiten lange ruhig und sachlich bleiben

Engpässe/mögliche Schwächen:

- selbst wenn die Person emotional gekränkt ist, zeigt sie es nicht und macht es mit sich selber aus
- andere Menschen empfinden seine direkte und offene Kommunikation als zu forsch
- wirkt häufig eher technisch und weniger menschlich

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Achten Sie darauf, wen Sie vor sich sitzen haben; nicht jeder kann mit direkter und offener Kritik so gut leben wie Sie
- Vergessen Sie nicht Ihre eigene Sichtweise; wenn Sie etwas wirklich stört, sagen Sie es dem Gegenüber

ÜBERZEUGUNGSKRAFT

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- hat ein selbstbewusstes und starkes Auftreten
- kann seine Argumente gut dem Gesprächspartner anpassen und wirkt dadurch sehr überzeugend
- wird in wichtigen Gesprächen gerne als „Verkäufer“ (einer Idee etc.) eingesetzt

Engpässe/mögliche Schwächen:

- kann auf einige Menschen zu selbstbewusst und stark wirken, was Distanz aufbauen kann
- lässt unter Umständen keine anderen Meinungen mehr zu, sondern versucht sich immer durchzusetzen

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Lassen Sie auch andere, gerade zurückhaltende Menschen auch zu Wort kommen
- lassen sie dem Gegenüber die Möglichkeit, selber zur Einsicht zu kommen und nicht von Ihnen „überrannt“ zu werden

BEHERRSCHUNG

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- ist in sich ruhend und kann sich selber sehr gut steuern; Pokerface
- kann in stürmischen Zeiten als Mittler und beruhigendes Element eingesetzt werden
- andere Menschen profitieren von seiner Stärke und Ruhe

Engpässe/mögliche Schwächen:

- wirkt auf andere gelegentlich zu kühl und unemotional
- ist für andere häufig schwer „zu lesen“, was Distanz zum Gegenüber aufbaut
- beherrscht sich gelegentlich zu viel und frisst Emotionen in sich hinein

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Lassen Sie Ihren Emotionen gelegentlich freien Lauf, zeigen Sie, wenn Sie sich freuen, ärgern etc.
- Starten Sie damit, dass Sie häufiger über sehr schöne Erlebnisse sprechen und diese für sich und andere kräftig ausschmücken

ÜBERWINDUNG

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- kann sehr gut auch einmal unschöne Dinge ansprechen und geht in die Verantwortung
- eröffnet dadurch eine offene Kommunikation und Raum für Lösungen
- ist mutig und geht in der Kommunikation häufig voraus

Engpässe/mögliche Schwächen:

- ist manchmal zu voreilig und spricht Dinge zu früh an
- geht dabei nur mit einem halbfertigen Plan vor und muss viel improvisieren
- wird von anderen gelegentlich als zu schnell und forsch angesehen

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Tasten Sie sich etwas vorsichtiger heran, wenn Sie unschöne Dinge ansprechen wollen.
- Versuchen Sie, einige Punkte im auch unter 4 Augen, statt in der Gruppe zu klären
- Lassen sie andere auch einmal Verantwortung übernehmen und den ersten Schritt gehen

RÜCKSICHTNAHME

Stärken/Verhaltenstendenzen:

- achtet stark auf das Wohlbefinden des Gegenüber; schaut, dass es dem anderen gut geht
- kann sich empathisch gut auf andere Situationen und Menschen einstellen
- wird von anderen Menschen als sehr verständnisvoll und als guter Zuhörer angesehen, besitzt dadurch großes Vertrauen bei anderen Menschen

Engpässe/mögliche Schwächen:

- kümmert sich gelegentlich zu sehr um den anderen und vergisst sich selbst dabei
- verliert seine eigene Sichtweise und persönliche Zielsetzung für das Gespräch
- kann von anderen schneller ausgenutzt oder instrumentalisiert werden

Tipps zur persönlichen Entwicklung:

- Achten Sie in Gesprächen auch auf sich selber – was ist Ihr Bedürfnis, was wollen Sie?
- Entscheiden Sie bewusst, wie weit Sie Rücksicht nehmen wollen und wann Sie auch Grenzen ziehen.



ZIENTERRA® GMBH

Alfred-Rademacher-Str. 2
Landhaus im Neuen Park
D-53332 Bornheim bei Bonn
Tel.: +49 22 22. 91 17 0
Fax: +49 22 22. 61 82 6

kontakt@zienterra-akademie.de
www.zienterra-akademie.de

Copyright 2014 by
Institut für Rhetorik und Kommunikation, Zienterra GmbH
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und
Verbreitung, sind vorbehalten, Printed in Germany