

Wertschätzende Kommunikation im (digitalen) Studium



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

HDA
Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle

„Worte können Türen sein – oder Mauern.“ (Marshall B. Rosenberg)

Essenz aus unserem Training
„Wertschätzende Kommunikation
im (digitalen) Studium“

Im Studium und bei der Arbeit als Trainer*in sind wir häufig mit Situationen konfrontiert, die ein hohes Maß an Kommunikation erfordern. Damit diese glückt, ist es wichtig, nicht nur die eigenen Gefühle, sondern auch die des Gegenübers wahrzunehmen und damit umgehen zu können. Dabei hilft uns die wertschätzende Kommunikation (WK).

Die vier Schritte der WK sind ein unterstützender Leitfaden sowohl in der Gesprächsvorbereitung als auch in der Gesprächsführung. Damit lassen sich Differenzen klären, Konflikte wandeln und befriedigende Beziehungen aufbauen sowie erhalten.

Inhaltsschwerpunkte

- Methode und Haltung: die vier Schritte der Wertschätzenden Kommunikation
- Beobachtung statt Interpretation
- Die eigenen Gefühle wahrnehmen
- Was steckt dahinter? Bedürfnisse als Handlungsmotor
- Klare Bitten äußern
- Empathie: Selbstreflexion und Perspektivwechsel Sich einfühlen in die Sichtweise und Gefühlswelt der anderen Person

Erkenntnis

Mit der WK lässt sich eine spürbare Erweiterung des Kommunikationsverhaltens, der Art des Miteinanders, Selbsterkenntnis und inneren Klarheit erreichen.

Praktische Tipps

Anliegen anhand der 4 Schritte des Modells der WK bewusst machen und ausdrücken:

1. Eine Beobachtung ohne Bewertung formulieren.
2. Ein Gefühl benennen und dafür die Verantwortung übernehmen.
3. Ein Bedürfnis benennen.
4. Eine konkrete handlungsorientierte Bitte formulieren.

Relevanz im Studium

Da es in vielen Situationen im Studium um die Kommunikation mit anderen Menschen geht, spielt die WK hier eine tragende Rolle. Ihr Fokus liegt auf einer positiven Handlungssprache und einem wertorientierten Umgang von gegenseitiger Akzeptanz, Offenheit, Wertschätzung und Vertrauen.

Literatur:

Rosenberg, M. B. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Junfermann Verlag GmbH.

Technische Universität
Darmstadt

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)
Arbeitsbereich
Schlüsselkompetenzen

trainer@
hda.tu-darmstadt.de