

Kommunikációs irányelvek - ezekre törekedj, ha érthetővé és hallhatóvá szeretnél válni



Azért készítettem ezt az útmutatót, mert gyakran látom, hogy megszokott beszédfordulataink hogyan akadályozzák önmagunk pontos kifejezését és egymás megértését.

Bizonyos kifejezések mellőzésével vagy bevezetésével, mondataink régiről újra cserélésével meglepően gyors változást érhetünk el: kommunikációnk érthetőbbé és gördülékenyebbé válhat.

Ez a segédlet az élet minden területén praktikus és használható: ha elégedetlen vagy az érthetőségeddel és hallhatóságoddal, próbáld ki ;)

Ezt kerüld el!	... helyette ezeket használd!	jegyzeted
“lehet?”	énüzenet magamról (pl. „Szomorú vagyok.”)	
“szabad(-e)?”	↓	
(megengedő) -hat, -het („megnézhetném?”)	↓	
E/3. (általánosítás: “az ember ilyenkor”)	E/1. (énüzenet: “én ilyenkor”)	
“nem” valamicselkvés („ne menj el”)	ami “igen” („maradj itt”)	
Ítélezés („Milyen anyja az ilyen?”), címkézés („sóher”)	kérdés, pontosítás („jól látom-e?”) és a a viselkedés mögötti szükségletek megtippelése	
Tanácsadás („Azt kellene csinálnod, hogy ...”)	kérdésfeltevés (szüksége van-e a másoknak erre?) vagy saját példa	
Véleményt tényként kezelni	véleményt a helyén kezelni (“ezt az én szemszögemből gondolom róla”, „ezt az ő szemszögéből gondolja rólam”)	
Ezeket a mondatokat ajánlom	minta	
“Szerintem ... “		
“Én szívesen ... “		
“Ezt szeretném ..., mit szóltok ahhoz, hogy ...?”		
“Ki mit gondol arról, hogy ... ?		
“Számomra ez problémát jelent ...”		
“Van-e kifogás az ellen, hogy ... ?”		
És a mindig működő, abszolút favorit: az Erőszakmentes Kommunikáció alapmondata!	“Amikor ezt látom/hallom, ... érzem magam és-ra van szükségem, ezért azt kérem hogy “	