

Azubi Upgrade

II. Kongruente Kommunikation

Ärger ausdrücken - Fact Sheet Nr. 4

Kongruente Kommunikation ist auf allen Kanälen deckungsgleich.

Das bedeutet: Verbale, Paraverbale und Nonverbale Kommunikation stimmen überein.

Paraverbale Kommunikation (Stimme) und Nonverbale Kommunikation (Körper) sind deutlich mehr von Gefühlen geprägt als die verbale Kommunikation.

Wenn wir beispielsweise ärgerlich sind, fällt es uns relativ leicht, den Ärger aus unseren Worten fernzuhalten. Stimme und Körper sind dagegen nur sehr schwer zu manipulieren; sie drücken aus, was wir fühlen.

Das bedeutet: Wenn ich ärgerlich bin, kann ich das Gefühl zwar verdrängen und in Worten leugnen, aber meine Stimme und mein Körper drücken dennoch aus, was mich gerade emotional bewegt. Meine Kommunikation ist dann nicht kongruent. Das verunsichert Menschen und erzeugt Misstrauen.

Besser ist es, die Qualitäten des Gefühls Ärger zu nutzen:

Ärger...

- setzt Grenzen
- schafft Klarheit
- trifft Unterscheidungen
- gibt uns Energie