

TZI

Themenzentrierte Interaktion

Ruth C. Cohn

Cohns Kommunikations – Regeln

- Sei deine eigene Chairperson: Bestimme selbst, was du sagen willst. Sprich oder schweig, wann du willst. Du trägst die Verantwortung dafür was du sagst. Du brauchst dich nicht zu fragen, was die anderen hören wollen.
- Störungen haben Vorrang
- Wenn du willst, bitte um ein Blitzlicht: Wenn du nicht mehr durchblickst, was im Gespräch alles mitspielt (Gefühle, Meinungen, Interpretationen...), unterbrich und bitte um Erklärungen.
- Es kann immer nur eine Person sprechen.
- „Ich“ statt „Man“ oder „Wir“ sagen.
- Gib Feed-back, wenn du das Bedürfnis hast
- Wenn du Feed-back erhältst, hör ruhig zu
- Sei authentisch und selektiv in deiner Kommunikation. Mache dir bewusst, was du denkst und fühlst und wähle daraus aus, was du sagst
- Beachte Signale aus deinem Körper und achte auf solche Signale auch bei den anderen
- Unterscheide zwischen Sachinformationen und