

Aus der Sackgasse raus

Zehn Gebote für gute Kommunikation



Konflikte richtig angehen

Quelle: envato/ astrakanimages

Egal, ob im Beruf oder privat, häufig eskalieren Gespräche zur verhärteten Konfrontation, weil wir immer wieder dieselben Grundsätze missachten. Zehn Regeln, um aus dieser Sackgasse zu entkommen...

1. Jede Generalisierung ist falsch, z. B. der Glaubenssatz «Mein Chef hört mir ja doch nicht zu!». Das mag bisher deine Erfahrung gewesen sein, aber vielleicht hat er sich verändert, du findest heute den richtigen Ton oder du triffst das ideale Beispiel.
2. Beantworte nicht jede Frage sofort «brav» oder kontere sie gar, weil du darin einen Angriff oder eine Unterstellung hörst. Reagiere mit einer Gegenfrage, z. B. «Warum fragst du mich das?», um mehr zu deren Veranlassung oder dem Kontext

zu erfahren.

3. Jede Aussage, die jemand über dich trifft, sagt viel mehr über ihn als über dich aus. Denn er offenbart damit, wie er über dich denkt, wie er dich sieht, einschätzt etc. Das ist alles seines, muss nicht stimmen und verrät dir viel über ihn.

4. Statt dich immer gleich angegriffen zu fühlen und wütend zu werden, gönne dir, in deine Trauer zu kommen und deine Verletzlichkeit zu zeigen. Denn unter der Wut liegt immer Trauer – und oft ein schwacher Selbstwert.

5. Wer über andere urteilt (und dann auch noch hart und abwertend), hat einen schwachen Selbstwert. Er hat Angst vor dem Fremden und muss andere erniedrigen, um sich selbst gross zu fühlen. Er braucht ein hohes Mass an vermeintlicher Sicherheit/an Bekanntem.

6. Die Zumutung ist die höchste Form der Liebe, weil ich mich dem anderen vollständig zeige. Nämlich darin, wie ich hinschaue, bewerte, empfinde etc. Meine «Zu-MUT-ung» ist ein Vertrauensbeweis. Ich muss mich überwinden, weil ich damit meine Bedürftigkeit zeige.

7. Es ist wichtig, meine Bedürfnisse dem anderen mitzuteilen. Er ist nicht zuständig/verantwortlich, meine Bedürfnisse zu befriedigen. Die Wahrscheinlichkeit dazu steigt aber, weil er es nun konkret weiss und nicht mehr spekulieren muss (Klarheit!).

8. Ich kritisiere den anderen nur, wenn es mir letztlich schwerfällt, weil ich in Sorge bin, ihn mit meiner Kritik zu verletzen. Dann ist meine Kritik nicht beschämend (gemeint), sondern aus Zuneigung gespeist mit dem Ziel, unsere Beziehung (noch weiter) zu verbessern.

9. Ich bin verantwortlich für das, was ich sage – nicht dafür, was der andere hört. Darin liegt ein häufiges Missverständnis, das durch Entschleunigung der Kommunikation deutlich vermindert werden könnte, z. B. durch Rückfragen wie: «Was willst du mir damit sagen?»

10. Oft ist Schweigen oder aus einer Kommunikation befristet auszusteigen besser, als sie fortzusetzen. Denn wenn ich aus dem «grünen Bereich» in den «gelben» gekommen bin, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich unsachlich, unfair und verletzend werde («roter Bereich»).

Leonhard Fromm (61) ist Gestalttherapeut und Männer-Coach, der als Teamentwickler, Führungskräftecoach und Supervisor in Firmen arbeitet. Der

Schorndorfer Theologe war im Erstberuf Wirtschaftsredakteur und [begleitet Menschen online wie in Präsenz](#) bei deren Veränderungsprozess.

Interessiert an mehr solcher Impulse von MOVO? Gönn dir oder Freunden jetzt einen günstigen Jahresabogutschein des Magazins [hier](#).

Zum Thema:

[Von Juden lernen: Heiliges Streiten](#)

[Hilfreiche Streitkultur: Lieber gut streiten als schlecht versöhnen](#)

[Mit Konflikten umgehen: Heikle Gespräche – worauf es ankommt](#)

Datum: 26.06.2025

Autor: Leonhard Fromm

Quelle: Magazin MOVO 02/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)

[Beziehungen](#)