

Wie kommunizierst Du?

Im vorliegenden Selbsteinschätzungsbogen geht es darum, wie Du spontan in 12 verschiedenen Situationen reagierst. Du hast jeweils 4 Antworten zur Auswahl.

Bitte kreuze die Antwort an, die Dir am ehesten entspricht.

Es gibt kein richtig oder falsch.

Zum Schluss überträgst Du die Antworten in den Auswertungsbogen auf der letzten Seite.

Viel Spaß!

Situation 1

Du stehst in der Schlange beim Bäcker. Du wartest schon eine ganze Weile. Endlich bist Du an der Reihe und bestellst rasch, was Du haben möchtest. Die Verkäuferin runzelt die Stirn und sagt: „Mal ganz langsam. Das ist ja eine Hektik heute.“

- a.) Du stimmst ihr zu, dass heute viel los ist.
- b.) Du ärgerst Dich, dass die Verkäuferin Dich so unfreundlich behandelt, statt sich zu beeilen.
- c.) Du sagst der Verkäuferin, dass Du es nicht so eilig hast.
- d.) Du stellst Dir vor, dass es wirklich stressig sein muss, an ihrer Stelle zu sein.

Situation 2

Auf dem Gang triffst Du einen Kollegen aus der anderen Abteilung, den Du vor einem Jahr auf einem Seminar kennengelernt hast. Der Kollege grüßt nicht.

- a.) Du vermutest, dass er wohl mit seinen Gedanken woanders ist.
- b.) Du findest, dass es normal ist, dass man sich nach einer gewissen Zeit nichtmehr an einander erinnern kann.
- c.) Du findest es unfreundlich, dass der Kollege Dich ignoriert.
- d.) Du vermutest, dass er in Ruhe gelassen werden will.



Situation 3

Dein Freund M. hat Dich auf eine Party eingeladen. Eine Dir Unbekannte, etwa gleichaltrige Person des anderen Geschlechts fragt Dich: „Und, woher kennst Du den M.?“

- a.) Du vermutest, dass er/sie ein kontaktfreudiger Mensch ist und gerne auf andere zugeht.
- b.) Du hast den Eindruck, dass er/sie sich für Dich interessiert und Dich gerne kennenlernen würde.
- c.) Du vermutest, dass er/sie hier sehr wenige Leute kennt und nimmst Dir bewusst Zeit für sie/ihn.
- d.) Du überlegst, wie lange du M. kennst, beantwortest die Frage und denkst Dir nichts weiter dabei.

Situation 4

Ein Kollege, zu dem Du ein eher distanziertes Verhältnis hast, kommt zu einer Besprechung in Dein Büro und sagt: „Ui, das ist ja ganz schön stickig hier.“

- a.) Du stellst fest: „Das kann gut sein. Ich hatte das Fenster heute noch nicht auf.“
- b.) Der Kollege will Dich offenbar auffordern zu lüften.
- c.) Du hast den Eindruck, dass der Kollege viel Wert auf frische Luft legt.
- d.) Du denkst Dir, dass er ja wieder gehen kann, wenn es ihm hier nicht passt.

Situation 5

Du kommst an einem warmen Sommerabend müde und abgeschafft von einem langen Bürotag nach Hause. Dein/e Partner/in fragt: „Na, willst du erstmal duschen?“ Er/sie will damit sagen:

- a.) Dass Du schlecht riechst.
- b.) Dass er/sie sich um Dein Wohlbefinden sorgt und hofft, dass Dir die Dusche gut tun wird.
- c.) Dass eine Dusche nach einem anstrengenden Tag erfrischend ist.
- d.) Dass Du duschen gehen sollst.



Situation 6

Du bekommst einen Kundenanruf. Der Kunde sagt mit unüberhörbarer Ironie: „Das ist ja unglaublich, dass ich Sie heute noch zu sprechen bekomme. Den ganzen Vormittag habe ich versucht, Sie zu erreichen, und immer war besetzt.“ Du antwortest:

- a.) Innerlich gereizt: „Um was geht es denn?“
- b.) Mit ehrlicher Anteilnahme: „Das ist ja ärgerlich, dass so oft besetzt war.“
- c.) Mit dem Versuch, das Ärgernis wieder gut zu machen: „Das tut mir leid. Wie kann ich Ihnen weiterhelfen?“
- d.) Neutral: „Um was geht es denn?“

Situation 7

Du hast einen Termin mit Deinem Chef vereinbart, weil Du einige fachliche Fragen hast. Als Du sein Büro betrittst, blickt er nicht vom Bildschirm auf und arbeitet weiter am PC, während er sagt: „Schießen Sie schonmal los. Ich höre Ihnen zu.“

- a.) Du versuchst Dich kurz zu fassen, damit Dein Vorgesetzter nicht zu lange unterbrochen wird.
- b.) Du hast den Eindruck, dass Dein Chef unter Druck ist und deshalb versucht, zwei Dinge auf einmal zu erledigen.
- c.) Du findest es taktlos, dass Dein Chef weiterarbeitet, während Du mit ihm sprichst.
- d.) Du stellst Deine Fragen und merkst kaum, dass Dein Chef noch auf den Bildschirm schaut.



Situation 8

Bei einer engagierten Diskussion im Freundeskreis sagt ein Freund im scharfen Ton zu Dir: „Jetzt hast du mich zum dritten Mal unterbrochen.“

- a.) Du kannst es verstehen, dass Dein Freund sich ärgert, dass er unterbrochen wurde.
- b.) Du überlegst, ob es stimmt, dass Du ihn schon drei Mal unterbrochen hast.
- c.) Du versuchst ihn jetzt nicht mehr zu unterbrechen.
- d.) Du fühlst Dich angegriffen und bloßgestellt.

Situation 9

Du arbeitest seit einem Jahr in einer Projektgruppe zur Entwicklung einer neuen Software mit. Heute präsentierst Du vor den Führungskräften Deiner Abteilung die Zwischenergebnisse der Projektarbeit. Nach der Präsentation sagt der Abteilungsleiter: „Und dafür hat die Projektgruppe ein Jahr gebraucht?“

- a.) Du antwortest: „Ja, die Entwicklung der Software braucht länger als erwartet.“
- b.) Du spürst die Ungeduld Deines Abteilungsleiters und sagst: „Ich hoffe auch, dass es jetzt schneller vorangehen wird. Wir werden alles tun, damit wir rechtzeitig fertig werden.“
- c.) Du hast den Eindruck, dass Dein Chef unter großem Druck steht und sagst: „Ich weiß die Zeit drängt. Ich kann nachvollziehen, dass Sie sich die Ergebnisse schneller gewünscht hätten.“
- d.) Du findest die Bemerkung abwertend, versuchst jedoch, Dir den Ärger über diese dumme Frage nicht anmerken zu lassen.



Situation 10

Als ein Kollege, zu dem Du ein neutrales Verhältnis hast, einen Blick auf die Liste für die Telefonbereitschaft wirft, sagt er: „Na sowas, an den Freitagen kann ich Deinen Namen ja gar nicht entdecken!“ Tatsächlich machst Du kaum einen Freitags-Dienst, weil Dein Kollege Andi Dir angeboten hat, Deine Freitags-Dienste zu übernehmen, wenn Du dafür seine Dienste an Montagen übernimmst. Das Angebot hast Du gerne angenommen.

- a.) Du antwortest: „Ja, die Dienste habe ich mit Andi getauscht. Aber wenn du willst, kann ich den ein oder anderen Freitags-Dienst mit dir tauschen.“
- b.) Du ärgerst Dich über den Eindruck, dass der Kollege Dir ein unkollegiales Verhalten unterstellt.
- c.) Du antwortest: „Das stimmt. Der Andi übernimmt für mich die Freitags-Dienste und ich montags für ihn.“
- d.) Du kannst verstehen, dass Dein Kollege es ungerecht findet, dass Du Freitag keine Dienste übernimmst und erklärst ihm, wie es dazu gekommen ist.

Situation 11

Du sitzt zu Hause am Frühstückstisch und bist in den Wirtschaftsteil der Zeitung vertieft. Dein Gegenüber stellt nach einiger Zeit die Frage: „Sag’ mal, was gibt’s eigentlich so Interessantes zu lesen?“ Du erwidert:

- a.) „Dich stört es das ich lese, nicht wahr?“
- b.) „Hier steht ein Artikel über unseren aktuellen Geschäftsbericht.“
- c.) „Ich werde ja wohl noch kurz die Zeitung lesen dürfen.“
- d.) „Okay, ich bin gleich fertig.“



Situation 12

Bei einer Besprechung, in der es um die Verbesserung der Arbeitsabläufe geht, plädierst Du für eine flexiblere Aufteilung bei einigen Aufgaben. Herr Meier, ein älterer Kollege, lehnt das vehement ab: „Das geht doch nicht. Das gibt ja totales Chaos.“

- a.) Du bist verärgert, dass der Kollege Deinen Vorschlag so abkanzelt.
- b.) Du versuchst, den Vorschlag so zu verändern, dass Herr Meier mit der Lösung zufrieden ist.
- c.) Du erklärst Herrn Meier noch einmal die Vorteile Deiner Lösung.
- d.) Du merkst, dass Herr Meier auf genaue Regelungen Wert legt und versuchst zu verstehen, welche Bedenken er genau hat.

Auswertung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Kommunikationsebene	Anzahl
A	B	D	A	C	D	D	B	A	C	B	C	Sachohr	
B	C	B	D	A	A	C	D	D	B	C	A	Beziehungsohr	
C	D	C	B	D	C	A	C	B	A	D	B	Appellohr	
D	A	A	C	B	B	B	A	C	D	A	D	Selbstaussageohr	

Bitte übertrage die Ergebnisse in die folgende Tabelle und zeichne ein Balkendiagramm. Damit bekommst Du einen Überblick der Ausprägungen Deiner „4 Ohren“.



