

# Der 5-Minuten-Reflektor

für die konstruktive Kommunikation

# Der 5-Minuten-Reflektor

für die konstruktive Kommunikation

## Schön, dass du dich für das Thema Konstruktivität interessierst!

Es gibt viele Möglichkeiten Konstruktivität freizusetzen und zu verstärken. Die Kommunikation spielt dabei eine zentrale Rolle. Der 5-Minuten-Reflektor ist aus der Coach-its Methode heraus entstanden. Ein Coach-it ist eine Merkhilfe für die Kommunikation. Die Seminarteilnehmerinnen und Teilnehmer haben immer wieder nach einer Übersicht zu den Coach-its gefragt, mit der sie schnell ein Gespräch reflektieren können. Diese hilfreiche Aufstellung kann unabhängig von den Trainingskarten genutzt werden. Du brauchst also die Symbolauswahl nicht genau zu verstehen und welche Bedeutung jedes Coach-it in der Tiefe hat. Falls dich das interessieren sollte, bietet es sich an, die entsprechenden Trainingskarten beziehen.

## Anwendungsbereiche

Der 5-Minuten-Reflektor ist ein kreatives und intuitives Werkzeug. Du kannst ihn für viele Bereichen einsetzen. Grundsätzlich geht es darum, sich im Vorfeld eines Gesprächs Gedanken dazu zu machen, was hilfreich sein könnte, um das Gespräch wirkungsvoller und konstruktiver gestalten zu können. Du kannst den Reflektor aber auch verwenden, um herauszufinden, was für dich und deine Kommunikation grundsätzlich wichtig sein könnte. Oder wenn du als Teamleaderin oder Teamleader mit deinem Team über die Kommunikation sprechen und einige Regeln festlegen willst, auch das ist möglich.

## Farbliche Einteilung

In der ersten blauen Reihe sind die Big Five der Coach-its abgebildet. Das sind fünf Kommunikationsshelfer, die besonders oft ausgewählt werden. Im zweiten violetten Bereich geht es verstärkt um Sachlichkeit und Kritikfähigkeit. Die blaue Reihe hat hauptsächlich mit Appelle und das Führen mit Fragen zu tun. Die vierte braune Reihe verstärkt die Achtsamkeit und beinhaltet viele nonverbale Elemente. Im orangenen Bereich geht es um die emotionale Intelligenz. Und die sechste gelbe Reihe wirkt aktivierend, verstärkt Entschlossenheit und Direktheit.

Die farbliche Einteilung in sechs Bereiche soll in erster Linie sortierend wirken, hat aber nur bedingt eine Bedeutung, da jedes einzelne Coach-it wichtig sein kann und freie Kombinationen sinnvoller sein können.

## Vorgehensweise

Gehe sehr intuitiv und zügig vor. Du kannst auch als schnellste Vorgehensweise einfach nur die Coach-its mit den jeweiligen Funktionen (Denken, Verhalten, Fühlen) überfliegen und wirken lassen. Dazu brauchst du den Reflektor nicht unbedingt auszudrucken. Allein das kann schon sehr spannend sein.

Im Folgenden der Ablauf der ca. fünf Minuten Zeit in Anspruch nimmt, bei dem es sich empfiehlt, den Reflektor auf DIN A4 (noch besser auf DIN A3) auszudrucken.

## Ablauf

### 1. Anstehende Gesprächssituation bewusst machen

Frag dich wann, wo und mit wem das Gespräch voraussichtlich stattfinden wird?

Gibt es einen bestimmten Anlass für das Gespräch? Was könnte eine typische Kommunikationsfalle sein, in die du vielleicht tapst? ...

### 2. Coach-its durchgehen und positive Wirkung bewusst machen

Gehe die einzelnen Coach-its der Reihe nach durch und frag dich, ob dir die jeweilige Funktion dabei helfen könnte, die Kommunikation wirkungsvoller und konstruktiver zu gestalten.

### 3. Coach-its ankreuzen

Kreuze beim Durchgehen alle Coach-its an, die dir wichtig erscheinen. Dabei kannst du folgende Priorisierung verwenden

- 1 Kreuz für: wichtig
- 2 Kreuze für: sehr wichtig
- 3 Kreuze für: Dieses Coach-it brauche ich auf alle Fälle

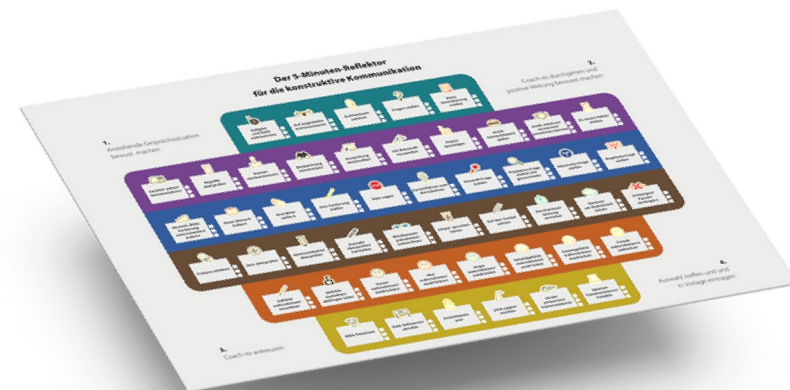
### 4. Auswahl treffen und in Vorlage eintragen

Gehe alle Coach-its durch, welche du mit drei Kreuzchen priorisiert hast und entscheide dich für maximal drei. Falls du keine mit drei priorisiert haben solltest, suche dir die wichtigsten aus denen aus die zwei Kreuzchen haben. Letztendlich geht es darum, dass du dir bewusst machst, was besonders wichtig für dein anstehendes Gespräch sein könnte. Vielleicht ist dir beim Durchgehen der Coach-its etwas eingefallen, das gar nicht auf dem Reflektor abgebildet ist - dann nimm das! Schreib dir die drei wichtigsten Funktionen auf. Du kannst dazu die Vorlage mit den drei Feldern verwenden.

### 5. Wirken lassen

Deine 5-Minuten-Reflexion wird mit Sicherheit bereits eine positive Wirkung erzeugt haben. Zusätzlich kannst du immer wieder vor und während des anstehenden Gesprächs an die ausgewählten Coach-its und die jeweiligen Funktionen denken.

**Viel Erfolg und einen konstruktiven Verlauf deines Gesprächs!**

































# Der 5-Minuten-Reflektor für die konstruktive Kommunikation

1. Anstehende Gesprächssituation bewusst machen

 Aufgabe und Rolle wahrnehmen	 Auf Augenhöhe kommunizieren	 Aufmerksam zuhören	 Fragen stellen	 Klare Vereinbarung treffen
---	--	---	---	---

2. Coach-its durchgehen und positive Wirkung bewusst machen

 Sachlich sehen/kommunizieren	 Begriffe überprüfen	 Namen merken/nennen	 Beobachtung beschreiben	 Auswirkung beschreiben	 Ich-Botschaft verwenden	 Positiv bestätigen	 Kritik wertschätzend geben	 Kritik anhören/verwerten/annehmen können	 Zu einem Fehler stehen
 Wunsch, Bitte, Forderung unterscheiden/äußern	 Einen Wunsch äußern	 Eine Bitte äußern	 Eine Forderung stellen	 Nein sagen	 Zurückführen zum Kernthemen	 Kontroll-Frage stellen	 Präzisions-Frage stellen mit genau/exakt	 Alternativ-Frage stellen	 Angebots-Frage stellen
 Präsenz erhöhen	 Sinn überprüfen	 Kommunikation überprüfen	 Kontakt überprüfen/herstellen	 Blickkontakt aufnehmen/halten/lösen	 Körper sprechen lassen	 Auf den Tonfall achten	 Durchatmen/Atmung vertiefen	 Denken/um Bedenkzeit bitten	 Schweigen/Pausen verlängern

3. Coach-its ankreuzen

 Gefühle wahrnehmen/einordnen	 Gefühle aushalten/abklingen lassen	 Trauer wahrnehmen/ausdrückern	 Wut wahrnehmen/ausdrückern	 Angst wahrnehmen/ausdrücken	 Schuldgefühle wahrnehmen/ausdrücken	 Schamgefühle wahrnehmen/ausdrücken	 Freude wahrnehmen/ausdrücken
---	---	--	--	--	--	---	---

4. Auswahl treffen und in Vorlage eintragen

 Wille freisetzen	 Ziele definieren/abrufen	 Entschlossen sein	 Jetzt sagen/machen	 Direkt antworten/kommunizieren	 Spontan kommunizieren/handeln
---	---	--	---	---	--



**5.**  
Wirken lassen

