



**Finde deinen  
Kommunikationsstil**

**Skript**

**Herausgeber & Autor**

wb CONSULTING + DEVELOPMENT GbR &  
wb BLENDED LEARNING GbR  
- lomendoo -  
Birgit Winter & Oliver Winter  
Rhöndorfer Str. 23A  
53604 Bad Honnef

**Stand**

09.09.2020

**Version**

2009

**Rechte**

Die für die Weiterbildung verwendeten Konzepte, Inhalte und Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren und Weiterleiten von Unterlagen oder Inhalten an Dritte ist nur mit vorheriger Einwilligung von wb zulässig. Die Lerninhalte sind nur zur eigenen Verwendung durch den Kunden bestimmt, weder die vollständigen Inhalte, noch deren Bestandteile dürfen an Dritte weitergegeben werden. Der Kunde ist nicht berechtigt, diese Inhalte zu vervielfältigen, zu übersetzen, zu bearbeiten, zu verbreiten, vorzuführen oder sie wirtschaftlich zu verwerten.

**Gewährleistung**

wb übernimmt keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Lerninhalten, sofern nicht eine Verantwortung aufgrund von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit gegeben ist.

**Haftung für Links**

Unsere Produkte (insbesondere Lerninhalte) enthalten Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



## Inhalt

1	Loop & Do: Lernziele.....	4
2	Einleitung.....	4
3	Die acht Kommunikationsstile .....	5
3.1	Der bedürftig-abhängige Stil.....	5
3.2	Der helfende Stil .....	6
3.3	Der selbstlose Stil .....	7
3.4	Der aggressiv-entwertende Stil .....	8
3.5	Der sich beweisende Stil .....	9
3.6	Der kontrollierende Stil .....	10
3.7	Der sich distanzierende Stil .....	11
3.8	Der mitteilungsfreudige Stil .....	12
4	Reflektion.....	13



## 1 Loop & Do: Lernziele

- Du kennst die verschiedenen Kommunikationsstile.
- Du entdeckst und verstehst deine persönlichen Stärken und Schwächen in der Kommunikation.
- Du nimmst die verschiedenen Facetten in der Kommunikation noch besser wahr und entwickelst Möglichkeiten für die Praxis.

## 2 Einleitung

Menschen haben die Fähigkeit auf unterschiedlichste Art und Weise zu kommunizieren. Neben den 4 Seiten einer Nachricht, gibt es auch bestimmte Verhaltensweisen, Stile, die wir in uns haben und auch zeigen. Sie beruhen auf unseren inneren Verfassungen wie z.B. Bedürfnisse, Gefühle, Stimmungen und Absichten.

Insgesamt gibt es nach Schulz von Thun **8 Kommunikationsstile**. Wenn auch jeder Stil für sich sehr klar und eindeutig abgegrenzt ist, bedeutet es nicht, dass du nur einen Stil in dir hast. Jeder von uns hat fast jeden Stil irgendwie in sich - es kommt einfach auf die Situation an. Kein Mensch lässt sich auf einen einzigen Stil reduzieren.

Jeder Stil hat Stärken und auch Schwächen. Sei dir der Stärken bewusst und entwickle anhand des Wertequadrats die Schwächen in eine effektivere Richtung.

Der Teufelskreis wiederum zeigt dir die verschiedenen Verhaltensweisen und inneren Reaktionen, wenn die Stile aufeinander treffen.

Dieses Modul dient rein zur Reflektion. Schau dir die Stile genau an und überlege dir: Wo finde ich mich wieder? Und auch: In welchen Situationen?

Denk immer daran: die Stile sind keine Schubladen und es gibt hier auch nicht den einen besten Stil. Wichtig ist es, sich der Stile bewusst zu sein und die eigene Wirkung auf Andere zu überprüfen.



### 3 Die acht Kommunikationsstile



An verschiedenen Stellen findest du im Lernmodul interaktive Übungsaufgaben zu den jeweiligen Kommunikationsstilen.

#### 3.1 Der bedürftig-abhängige Stil

Der Bedürftig-Abhängige ist oft hilflos und überfordert. Er gibt anderen das Gefühl, für ihn einspringen zu müssen, zu helfen und ihn zu unterstützen. Übernimmt nicht jemand Verantwortung für ihn, ist er buchstäblich am Ende.

Alles an ihm drückt aus: „Was soll ich bloß tun? Ohne Dich schaffe ich das nie!“

Und falls das nicht reicht, hat er die Gabe seiner Hilflosigkeit auch sehr deutlich nonverbal Ausdruck zu verleihen. Sein Blick kann jedes Herz erweichen.



Seine Stärken	Seine Schwächen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er ist in der Lage Hilfe anzunehmen und nicht stur alles selber machen zu wollen.</li> <li>▪ Er kann hier auch seiner Hilfebedürftigkeit Ausdruck verleihen und redet in dem Fall keineswegs um den heißen Brei.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er ist nicht in der Lage, Entscheidungen selber zu treffen.</li> <li>▪ Er muss sich absichern und braucht sozusagen eine „höhere Instanz“, die ihm die nötige Sicherheit und Unterstützung verschafft.</li> </ul>

<p><b>Entwicklungsrichtung</b></p>	<p>Raus aus der Rolle der Passivität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Statt: „Ich kann nicht...“ - „Ich will nicht...“</li> </ul> <p>Weg von Fremdbestimmung, hin zu mehr Eigenverantwortung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Statt: „Ich muss...“ - „Ich entscheide für mich...“/ „Ich will...“</li> <li>▪ Statt: „Ich darf nicht...“ - „Ich habe mich entschieden...“</li> </ul> <p>Erkennen, dass ich es bin, der sich abhängig macht und sozusagen die Sprache der Verantwortung lernen.</p> <p>Sich zuständig fühlen und die Regie übernehmen, was nicht ausschließt, andere um Rat zu fragen.</p>
<p><b>Umgang als Kommunikationspartner</b></p>	<p>Dem Bedürftig-Abhängigen die Regie übertragen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ z.B. wenn er mitteilt: „Was soll ich bloß machen?“ wäre eine hilfreiche Reaktion: „Was hast Du Dir denn bis jetzt überlegt?“ oder „Wie genau soll ich Dich denn jetzt unterstützen?“</li> </ul>



## 3.2 Der helfende Stil

Der Helfer ist für jeden da, weiß wo der Schuh drückt, kümmert sich um die Sorgen und Probleme Anderer. Hilfesuchende oder Bedürftig-Abhängige fühlen sich von ihm magisch angezogen. „Nein“ zu sagen, kommt für ihn nicht in Frage.

Selber Hilfe einzufordern, wäre für ihn undenkbar, er braucht niemanden und hat alles im Griff.

Er ist ein guter Zuhörer und geduldiger Ratgeber in allen Lebenslagen.



Seine Stärken	Seine Schwächen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er hat ein sicheres Auftreten, wirkt souverän, strahlt Stärke und Kompetenz aus.</li> <li>▪ Er ist entscheidungsfreudig und schnell zur Stelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er kann schnell als Besserwisser gelten, da er auch ungefragt Ratschläge erteilt.</li> <li>▪ Da er jederzeit bemüht ist, anderen zu helfen, gerät er in die Gefahr überfordert zu sein und in Folge gereizt, ausgelaugt und als seelischer Mülleimer missbraucht.</li> </ul>

<b>Entwicklungsrichtung</b>	<p>Der Helfer sollte sich seiner eigenen Schwäche und Bedürftigkeit bewusst werden.</p> <p>Sich dessen bewusst zu werden, die eigene Hilflosigkeit wahrzunehmen, wäre der erste Schritt.</p> <p>Der nächste Schritt wäre dann, tatsächlich jemanden um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Hast Du einen Moment Zeit...“</li> <li>▪ „Ich muss mal was loswerden..“</li> </ul> <p>Lernen Nein zu sagen und somit Überforderung zu vermeiden.</p> <p>Eine Balance zwischen Anteilnahme und Abgrenzung finden.</p>
<b>Umgang als Kommunikationspartner</b>	<p>Hilfe anbieten und sich nicht vom ersten Widerstand abschrecken lassen</p> <p>Auch zwischen den Zeilen wahrnehmen</p> <p>Den Helfer entlasten</p>



## 3.3 Der selbstlose Stil

Der Selbstlose ist dem Helfer sehr ähnlich. Allerdings ist er eher unterwürfig. Er schätzt sich selbst als unwichtig ein und wird nur durch den Einsatz für andere zu etwas nütze. Der Erfolg, den andere durch seine Hilfe erlangen, ist seine Anerkennung.

Er definiert sich durch andere und neigt dazu deren Schwächen zu bagatellisieren oder schlicht zu übersehen. Er vermeidet es, sich mit seinen Sorgen zu offenbaren, aber nur aus dem Grund, dass er nicht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen möchte.



Seine Stärken	Seine Schwächen
<ul style="list-style-type: none"> <li>Er ist sehr hilfsbereit und nimmt dankbar Aufgaben an. Da er nicht im Mittelpunkt stehen möchte, ist es ihm möglich, Erfolge zu teilen bzw. anderen den Erfolg zu gönnen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er nimmt viel Lästiges auf sich, alleine um Streit zu vermeiden und gibt oft nach.</li> <li>Trotz seiner Hilfsbereitschaft wird es ihm oft so ergehen, dass andere ihn nicht wirklich wahrnehmen. Es fehlt ihm an Persönlichkeit.</li> </ul>

<b>Entwicklungsrichtung</b>	<p>Die Worte ICH und NEIN lernen und benutzen. So kann er seine Ausdrucksweise und in Folge seine Erscheinung verändern.</p> <p>Da der Selbstlose dazu neigt den harmonisierenden Part einzunehmen, muss er wieder lernen zu streiten und sich Merksätze wie „Streiten verbindet“, „Konfliktvermeidung ist Kontaktvermeidung“ oder auch „Frechheit siegt“ auf die Fahne schreiben.</p> <p>Ruhig auch mal mit „Du Botschaften“ arbeiten.</p> <p>Verbindliche Meinungsäußerung und hier Vermeidung des Konjunktivs.</p>
<b>Umgang als Kommunikationspartner</b>	<p>Viel Lob und Anerkennung geben.</p> <p>Auch mal ermuntern, wenn der Selbstlose in sein Verhaltensmuster zurückfällt und hier geduldig sein.</p>



## 3.4 Der aggressiv-entwertende Stil

Der Aggressiv-Entwertende behandelt seine Mitmenschen von oben herab. Er wertet sie ab und lässt sie klein und wertlos dastehen. Im Prinzip möchte er vorbeugen, denn er ist davon überzeugt, dass sonst die anderen „zurückschlagen“.

In der sogenannten Radfahrerhaltung buckelt er nach oben und tritt nach unten, um so das eigene Selbstwertgefühl zu stabilisieren und eventuell erlittene Kränkungen weiterzugeben. Oft steckt ein weicher Kern in ihm, den er schützen möchte. Der eigene Minderwertigkeitskomplex, die Verletzlichkeit soll nicht offensichtlich werden.



Seine Stärken	Seine Schwächen
<ul style="list-style-type: none"> <li>Er ist fähig, sich zu behaupten und offen Kritik zu äußern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er verletzt häufig die Gefühle anderer. Eine Kommunikation mit ihm ist spannungsgeladen im negativen Sinne und in der Folge nicht gelungen.</li> </ul>

<b>Entwicklungsrichtung</b>	<p>Neben Anerkennung und Würdigung der Leistung Anderer kann er ein gesundes Maß an Taktgefühl lernen, um andere nicht zu verletzen.</p> <p>Der Aggressiv-Entwertende konzentriert sich zu stark auf die negativen Aspekte von Menschen und sollte sich mehr mit deren positiven Eigenschaften und Stärken auseinandersetzen.</p> <p>Sich selber erforschen und unter die Lupe nehmen, d.h. den eigenen Anteil klären und nicht mit der Überzeugung weitermachen: „Probleme hab ich nicht, ich bin nur leider von Armleuchtern umgeben!“</p>
<b>Umgang als Kommunikationspartner</b>	<p>Sich innerlich wappnen.</p> <p>Nicht unterbrechen lassen.</p> <p>Auf Sachlichkeit bestehen.</p>





## 3.5 Der sich beweisende Stil

Der sich Beweisende („Selbstprofilierer“) gibt sich keine Blöße und macht stets eine gute Figur. Dies setzt ihn zwar konstant unter Druck, aber Durchschnittlichkeit ist ihm zuwider und so packt er gerne auch viele Dinge gleichzeitig an.

Er erlangt seine Selbstwertsicherung dadurch, dass er sich immer ins rechte Licht rückt, kompetent und intelligent erscheint, um nur ja keinen schlechten Eindruck zu hinterlassen. Er geht häufig an seine Grenzen und darüber hinaus.



Seine Stärken	Seine Schwächen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er macht alles absolut zuverlässig und im Detail. Perfektion und 100% Einsatz sind für ihn selbstverständlich.</li> <li>▪ Da er keine Fehler machen möchte, überprüft und kontrolliert er eigenverantwortlich seine Leistung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Andere könnten sich durch seinen perfekten Einsatz unter Druck gesetzt fühlen.</li> <li>▪ Sein allgegenwärtiges Imponiergehabe macht ihn unbeliebt. Es entstehen Konkurrenz und Profilierungskämpfe.</li> </ul>

<b>Entwicklungsrichtung</b>	<p>Das Eingestehen und Annehmen von Schwächen und Fehlern. Begreifen, dass Fehler notwendig sind zur Weiterentwicklung, wenn man daraus lernt.</p> <p>Auch ruhig die Seiten zeigen, die seiner Meinung nach, nicht dem Idealbild entsprechen.</p> <p>Zugeben, wenn er etwas nicht weiß oder kennt und dies explizit formulieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Da bin ich auch ratlos!“</li> </ul> <p>Den Leistungsdruck verringern und zur Ruhe kommen, achtsam werden.</p>
<b>Umgang als Kommunikationspartner</b>	<p>Ermuntern, Schwächen einzugestehen und Fehler zuzugeben und dies auch selber vorleben.</p> <p>Sich von der Prahlerei nicht beeindrucken oder nerven lassen und hier Ruhe bewahren.</p>



## 3.6 Der kontrollierende Stil

Der Kontrolleur hat alles im Griff, Dinge sowie Menschen. Er ist die Instanz, an der man sich zu orientieren hat. Hier verlässt er sich auf Altbewährtes, Neues bringt nur Unruhe, Chaos und böse Überraschungen.

Am besten läuft es dann, wenn alle nach seiner Pfeife tanzen. Und das macht er auch deutlich. Wehe, jemand widersetzt sich ihm, der wird sofort in die Schranken verwiesen.

Er braucht Sicherheit und Berechenbarkeit, Normen und Prinzipien.



Seine Stärken	Seine Schwächen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er ist ein Meister der Planung und Organisation.</li> <li>▪ Darüber hinaus ist er zuverlässig und arbeitet eigenverantwortlich.</li> <li>▪ Menschen, die ihm zuarbeiten, bekommen seine unbedingte Unterstützung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er ist unflexibel und beratungsresistent, was Veränderungen anbelangt: „Lasst es uns so machen, wie bisher, damit sind wir immer gut gefahren.“ Seine Angst vor Veränderungen führt dazu, dass er sich und andere blockiert.</li> <li>▪ Durch seine ewige Kontrolle nimmt er sich die Möglichkeit frei und phantasievoll zu denken.</li> </ul>

<b>Entwicklungsrichtung</b>	<p>Die Dinge mal laufen lassen und keinen „Plan haben“.</p> <p>Unterstützen, aber auch delegieren.</p> <p>Statt das Wort „man“ zu benutzen, was so allgemeingültig klingt, mehr mit ICH Botschaften arbeiten und echte Appelle senden.</p> <p>Die Kontrolle schrittweise und temporär abgeben, um daran zu lernen.</p>
<b>Umgang als Kommunikationspartner</b>	<p>Aufgaben proaktiv übernehmen.</p> <p>Die verdeckten Appelle hinterfragen.</p> <p>Sicherheit geben durch Rückmeldungen.</p>



## 3.7 Der sich distanzierende Stil

Den Distanzierten umgibt eine unsichtbare Wand, die für den gebührenden Abstand sorgt. Er ist beherrscht, verschlossen und unnahbar. Seine förmliche und unpersönliche Art schafft eine unterkühlte Atmosphäre.

Er ist stets sachlich und präzise und gibt nichts von sich preis.

Auch wenn er keine Emotionen zeigt, heißt das nicht, dass er sie nicht hat - er zeigt sie nur nicht.



Seine Stärken	Seine Schwächen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er kümmert sich um das Wesentliche und bewahrt auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf.</li> <li>▪ Er muss es nicht allen recht machen und ist insofern in der Lage Nein zu sagen.</li> <li>▪ Die zwischenmenschlichen Dramen interessieren ihn nicht, hier hält er sich raus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Durch seine kühle Art, kann er arrogant auf andere wirken. Er gibt Menschen oft das Gefühl nicht gemocht zu werden, obwohl das überhaupt nicht zutreffen muss.</li> <li>▪ Empathie ist ihm fremd, was ihm in Konfliktsituationen im Weg stehen kann.</li> </ul>

<b>Entwicklungsrichtung</b>	In sich hineinhorchen und auch mal was von sich preisgeben. Auch mal über den eigenen Schatten springen. Vertrauen schenken und annehmen.
<b>Umgang als Kommunikationspartner</b>	Sich nicht aufdrängen, aber Interesse zeigen. Seine Art nicht persönlich nehmen. Offen mit ihm kommunizieren und so langsam Interesse aufbauen.



## 3.8 Der mitteilungsfreudige Stil

Der Mitteilungsfreudige redet viel und gerne. Langweilig wird es mit ihm nicht, immer ist etwas los. Er liebt es für seine Inszenierung ein Publikum zu haben und zu begeistern. Er sucht die Nähe und teilt sich schlicht gerne mit.

Gibt ihm jemand ein Stichwort, greift er es auf und erzählt seine Geschichten, und da gibt es viel zu berichten.

Leicht verrückt und emotional, verwirft er alle noch so vernünftigen Argumente und zeigt sich spontan.



Seine Stärken	Seine Schwächen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er ist kreativ, innovativ und mitreißend.</li> <li>▪ Darüber hinaus sehr kontaktfreudig.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trotz größter Kontaktfreude, entsteht oft eine Kontaktlosigkeit, da sein Publikum austauschbar ist.</li> <li>▪ Ein echtes Interesse ist kaum vorhanden, da er die Perspektiven und Bedürfnisse von anderen gar nicht wahrnimmt.</li> </ul>

<b>Entwicklungsrichtung</b>	<p>Ein erster Schritt kann sein, sich in Zurückhaltung zu üben und auch mal Schweigepausen einzulegen.</p> <p>Aktiv zuhören und die Aussagen des Dialogpartners wirklich wahrnehmen, seinen Standpunkt wiederholen und spiegeln.</p> <p>Den Anderen zu Wort kommen lassen.</p>
<b>Umgang als Kommunikationspartner</b>	<p>Aktiv einfordern zu Wort zu kommen.</p> <p>Sich nicht abwenden (dann dreht er nur noch mehr auf), aber klare Grenzen setzen.</p> <p>Redeschwall unterbrechen.</p>



## 4 Reflektion

Den eigenen Kommunikationsstil bzw. Stile besser zu verstehen, hilft uns Gesprächssituationen beziehungsweise unsere Gesprächspartner besser zu verstehen.

Denk jetzt noch mal darüber nach:

- Was sage ich in bestimmten Situationen, wie reagiere ich?
- Von welchen Personen vielleicht auch Stilen lasse ich mich besonders provozieren? Und woran liegt das?
- Wie kann ich anders reagieren und was würde dann passieren?

Die Fähigkeit sich einzufühlen, den Kommunikationspartner und seine Bedürfnisse zu verstehen, sich aber gleichzeitig abzugrenzen und die eigenen Bedürfnisse klar zu kommunizieren, schafft eine gute Balance für eine souveräne Gesprächsführung.

Hinterfrage immer wieder dein Verhalten und du wirst sehen, dass du mehr und mehr zu einer Authentizität gelangst, die es dir ermöglicht in einem guten Kontakt mit deinen Mitmenschen zu stehen.

Fehler und „Rückfälle“ sind erlaubt und menschlich – bleib aber sensibel!



---

Notizen: