

# 10 Empfehlungen für wertschätzende Kommunikation für Jugendliche

1

## Lasst einander ausreden!

Jeder möchte, dass andere ihn ausreden lassen. Ziel einer klaren Kommunikation ist, dass ihr gegenseitig versteht, was euch wichtig ist. Nur so erfahrt ihr etwas über die Positionen der anderen. Grundsätzlich gilt: Alle haben das Recht, gehört zu werden.

2

## Hört einander aktiv zu!

Zeigt durch euer Verhalten, durch Nicken, Augenkontakt und andere Signale («aha»), dass ihr einander zuhört. Wenn ihr es dann sogar schafft, trotz anderer Sichtweisen die Aussagen der anderen in euren eigenen Worten zu wiederholen und zu verstehen, sorgt ihr für ein konstruktives, lösungsorientiertes Gespräch.

3

## Fragt nach den Bedürfnissen der anderen!

Erkundigt euch, was andere brauchen, vor allem dann, wenn ihr spürt, dass es ein Problem gibt. So könnt ihr Spannungen und Konflikte vorbeugen, wenn ihr vorab die Balance zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen im Team herstellt.

4

## Sprecht klar und konkret!

Bleibt immer bei konkreten Ereignissen und Fakten. Sagt euren Mitspielern nicht nur, was ihr anders haben wollt – sondern auch, wie ihr euch das vorstellt.

5

## Sprecht von euch selbst!

Ich-Botschaften helfen dabei, Kritik konstruktiv zu äußern, und sie machen es anderen leichter, Kritik anzunehmen. Als Ich-Botschaften formulierte Äußerungen zielen nicht auf einen Vorwurf, sondern sie verdeutlichen, was euch selbst wichtig ist: »Ich ärgere mich, wenn ich unterbrochen werde.« Oder: »Ich würde mir wünschen, dass du nächstes Mal stärker auf uns andere achtet und uns unterstützt.«

## 6 Fragt nach!

Das Ziel ist größtmögliche Klarheit im Team. Fragt daher nach, wenn ihr euch nicht sicher seid, was eigentlich los ist: »Ich möchte wissen, weshalb du das machst.«

## 7 Immer fair bleiben!

Fairness im Umgang miteinander schließt nicht aus, in der Sache selbst deutlich zu sein. Das eine von dem anderen zu unterscheiden, erfordert etwas Übung. Für ein konstruktives Klima ist das aber unverzichtbar. Das kann sich etwa so äußern: »Ich schätze dich sehr. Ich finde, dass dein Verhalten in der letzten Zeit nicht in Ordnung ist ...«

## 8 Bleibt ruhig und sachlich!

Versucht, Ruhe zu bewahren und bei der Sache zu bleiben. Gefühle gehören zum Fußball dazu, aber eure Kommunikation soll konstruktiv sein. Gebt euch gegebenenfalls einen Tag Zeit, um nach einem aufregenden Ereignis mit etwas Abstand ruhiger miteinander sprechen zu können.

## 9 Keine Verallgemeinerungen!

»Alle hier sind ...«, »ihr könnt das einfach nicht ...«, »immer macht ihr das« – all das sind Verallgemeinerungen, die keine positiven Reaktionen möglich machen. Versucht, möglichst zeitnah und so konkret wie möglich Probleme, Fehler oder Beobachtungen wiederzugeben.

## 10 Keine Killersätze!

Wichtige Diskussionen und unangenehme Gespräche gehören auch zum Fußball dazu. Würgt euch untereinander nicht mit Killerphrasen ab: »Da fehlt euch die Erfahrung!«, »Ihr könnt das eh nicht!«. Verzichtet ganz darauf, damit es zu einem guten Miteinander im Team kommt.