

## Selbstbeobachtung

**Unser Gesprächsverhalten ist uns oft nicht bewusst. Wir machen uns meist keine Gedanken darüber, wie wir auf andere zugehen und wie wir mit unserem Gegenüber kommunizieren. Meist haben wir uns einen bestimmten Gesprächsstil angewöhnt und halten diesen für „normal“.**

### Erforschen Sie doch einmal Ihr Gesprächsverhalten im Alltag!

Angenommen Sie sind in einer Runde von befreundeten Menschen. Erzählen Sie gerne von sich oder hören Sie lieber zu?

Ist es Ihnen unangenehm, wenn Sie jemand auffordert, etwas Persönliches zu sagen, z. B., wie Sie die letzten Ferien verbracht haben, oder genießen Sie es, viel von sich zu erzählen?

Haben Sie die Tendenz, andere oft zu unterbrechen, um selbst etwas zum Thema beizutragen?

Wie geht es Ihnen, wenn Ihr Gesprächspartner Sie unterbricht?

Werden Sie im Unterricht manchmal aufgefordert, lauter zu sprechen?

Melden Sie sich gerne von sich aus oder würden Sie lieber von der Lehrkraft aufgerufen werden?

Ist es Ihnen peinlich, wenn bei privaten Gesprächen im Freundeskreis Gesprächspausen entstehen?

Ist es Ihnen unangenehm, wenn Sie mit jemandem z. B. ein Stück Weges gemeinsam gehen und Ihnen nichts einfällt, was Sie sagen könnten?

Wie stellen Sie es an, z. B. bei einer Party mit jemandem ins Gespräch zu kommen?

Werden Sie ungeduldig, wenn andere im Gespräch lange Zeit dafür brauchen, etwas zu erklären?

Reden Sie lieber mit einzelnen Personen als mit mehreren gleichzeitig?

Trifft es zu, dass Ihnen manchmal erst klar wird, was Sie denken, wenn Sie es im Gespräch formulieren?

Fällt Ihnen Small Talk mit Unbekannten leicht?

Können Sie sich gut in andere hineinversetzen oder finden Sie das unwichtig?

Stimmen Sie Ihre Aussagen auf den Zuhörer ab oder ist es Ihnen egal, wie Sie „ankommen“?

Machen Sie in einer Runde eigene Vorschläge oder warten Sie darauf, was andere sagen oder was in der Situation generell erwartet wird?

Die Fragen dienen der Selbstbeobachtung. Wenn Ihnen dadurch auch Verhaltensweisen an sich auffallen, die Ihnen nicht gefallen, verurteilen Sie sich dafür nicht. Sie können weiterforschen, bei welchem Gegenüber und in welchen Situationen diese Verhaltensweisen besonders häufig auftreten.