

Arbeitsblatt: Wie kommuniziere ich in Stresssituationen?

Stress beeinflusst unsere Kommunikation oft stärker, als uns bewusst ist.

Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen dabei, Ihr Kommunikationsverhalten in stressbelasteten Situationen zu erkennen und gezielt zu reflektieren.

So gehen Sie vor:

1. Lesen Sie jede Aussage in der Tabelle.
2. Kreuzen Sie an, inwieweit diese Aussage auf Sie zutrifft (Skala von 5 = „Trifft voll zu“ bis 1 = „Gar nicht“).
3. Addieren Sie am Ende Ihre Punktzahlen und werten Sie das Ergebnis mithilfe der Hinweise aus.
4. Nutzen Sie die anschließenden Reflexionsfragen zur persönlichen Weiterentwicklung.

Selbsteinschätzung Kommunikation

Nr.	Aussage	Trifft voll zu (5)	Überwiegend (4)	Teilweise (3)	Kaum (2)	Gar nicht (1)
1	Ich neige zu Vorwürfen („Deinetwegen ...“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich verwende häufig Absolutismen („nie“, „immer“, „geht nicht“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich stelle oft Warum-Fragen („Warum hast du ...?“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich übernehme ungern Verantwortung („Ich muss, weil ...“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich stelle Forderungen ohne Erklärung („Mach das bitte so!“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6	Ich neige zu Bewertungen („Das war falsch.“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich verwende mehr Du- als Ich-Botschaften	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich formuliere meine Wünsche aus Angst vor Zurückweisung nicht klar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich rede oft zu lange, ohne auf den Punkt zu kommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich hole mir Feedback nicht aktiv ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

1. Punktevergabe:

- Trifft voll zu = 5 Punkte
- Überwiegend = 4 Punkte
- Teilweise = 3 Punkte
- Kaum = 2 Punkte
- Gar nicht = 1 Punkt

2. Summenbildung:

- Addieren Sie die Punkte aller Aussagen.
- Maximalwert: 50 Punkte
- Minimalwert: 10 Punkte

3. Ergebnis einordnen:

- **10–20 Punkte:** Sehr konstruktive Kommunikation – auch unter Druck bleiben Sie lösungsorientiert.
- **21–35 Punkte:** Gemischtes Kommunikationsverhalten – konstruktive Ansätze sind da, aber stressbedingte Muster wirken teils störend.

- **36–50 Punkte:** Es besteht ein großes Potenzial zur Weiterentwicklung – durch gezielte Reflexion und Training können bereits vorhandene Ansätze und wirkungsvollere Kommunikations-Muster gestärkt werden.

4. Einzelanalyse:

- **Markieren Sie Aussagen mit 4 oder 5 Punkten:** → Ihre persönlichen Kommunikationsfallen.
- **Markieren Sie Aussagen mit 1 oder 2 Punkten:** → Ihre Kommunikationsstärken.

5. Interpretation & Hinweise

- **Hohe Punktzahl bei Aussagen 1–7:**
Reaktive, konfrontative Kommunikation. Chancen stecken in der verstärkten Verwendung von Ich-Botschaften, im aktiven Zuhören und dem Nutzen einer wertschätzenden Sprache.
- **Hohe Punktzahl bei Aussage 8:**
Ihre Zurückhaltung kann zu Missverständnissen führen. Erlauben Sie sich eine klare, selbstbewusste Wunschaussage.
- **Hohe Punktzahl bei Aussage 9:**
Sie verlieren in Stresssituationen den Fokus. Klare Strukturhilfen (z. B. 3-Satz-Technik) können helfen.
- **Niedrige Punktzahl bei Aussage 10:**
Sie holen selten Feedback ein. Regelmäßiges Nachfragen schafft mehr Klarheit und stärkt Beziehungen.

Reflexionsfragen

- Welche meiner typischen Kommunikationsmuster verstärken Stresssituationen?
- Wo gelingt mir bereits konstruktive Kommunikation – selbst unter Druck?
- Welche 1–2 Verhaltensweisen möchte ich gezielt verändern, um klarer und stressfreier zu kommunizieren?