

## TECHNIKEN ZUR VERBESSERUNG DER KOMMUNIKATION

### So werden Sie besser verstanden

- **Geben Sie Ihrem Gesprächspartner einen Hinweis auf das Thema, über das Sie sprechen möchten.** Eine verzerrte Sprache ist besser verständlich wenn der Zusammenhang klar ist.
- **Wechseln Sie das Thema nicht plötzlich.** Lassen Sie Ihren Partner wissen, dass Sie das Thema wechseln und über was Sie jetzt sprechen.
- **Zeigen Sie, wenn Sie sprechen möchten.** Unterhaltungen laufen oft sehr schnell. Signalisieren Sie darum durch eine Geste, wenn Sie das Wort ergreifen möchten.
- **Suchen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Zuhörers.** Das Gegenüber muss sich auf Sie konzentrieren – also vergewissern sie sich, dass Sie seine Aufmerksamkeit haben.
- **Bilden Sie einfache, aber ganze Sätze.** Vollständige Sätze sind für den Zuhörer leichter verständlicher als nur einzelne Worte.
- **Wählen Sie keine komplizierten Worte oder Satzstrukturen.** Z.B. „Schliesse bitte das Fenster“ und nicht: „Würdest du bitte so freundlich sein, das Fenster zu schliessen.“
- **Formulieren Sie Ihre Aussage um,** wenn Ihr Gesprächspartner Sie nicht versteht.
- **Keine Gespräche in lauter Umgebung oder wenn der Gesprächspartner Sie nicht sehen kann.**
- **Keine Kommunikation über weite Distanzen.**
- **Themen mit emotionalem Inhalt nur ansprechen, wenn genügend Zeit zur Verfügung steht und Sie nicht müde sind.**
- **„Reserve“-Kommunikationsmittel**  
Halten Sie immer ein unterstützendes Kommunikationsmittel bereit. Notieren Sie auf einem Blatt Papier das Stichwort oder Zeigen sie dieses mit Hilfe der Buchstabentafel. (Siehe PDF einfache Kommunikationsmittel.)

### So verstehen Sie den von ALS Betroffenen besser

- **Versichern Sie sich, dass Sie verstanden haben, über welches Thema der Betroffene sprechen will.**
- **Achten Sie auf Zeichen, wenn er das Gespräch ergreifen will.**
- **Schenken Sie Ihrem Gegenüber volle Aufmerksamkeit.** Sprache, die langsam und verzerrt ist verlangt Konzentration auf den Gesprächspartner.
- **Nehmen Sie sich Zeit zum Zuhören.** Das Sprechen ist für ALS-Patienten sehr anstrengend. Lassen Sie ihm Pausen.
- **Sprechen fordert von Ihrem Partner höchste Konzentration.** Sprechen und gleichzeitig mit etwas anderem beschäftigt sein, geht nicht. Somit z.B. auch keine Gespräche während dem Essen.
- **Das Beobachten der Mimik hat eine hohe Aussagekraft.**
- **Keine Kommunikation über weite Distanzen.**

## **Frustrationen vermeiden**

Für Gesprächspartner ist das „sich nicht verstehen“ eine schwierige, sehr belastende Situation.

- **Bleiben Sie geduldig** – lassen Sie den Betroffenen spüren, dass sie gemeinsam herausfinden werden, was genau er möchte.
- **Geben Sie ein nonverbales Zeichen**, damit der Konversationsfluss nicht durch Worte unterbrochen wird.
- **Lassen Sie den Sprecher wissen, welchen Teil der Konversation Sie nicht verstanden haben**. Damit vermeiden Sie, dass er auch Verstandenes wiederholen muss.
- **Lassen Sie den Sprecher nur das nicht verstandene Wort wiederholen**.
- **Nehmen sie ein Kommunikationsmittel zu Hilfe**. (Siehe PDF einfache Kommunikationsmittel.)
- **Das Kommunizieren mit Unbekannten ist für Betroffene schwierig**.  
Vereinbaren Sie Regeln. Z.B., dass Sie nicht verstandene Äusserungen übersetzen oder Sie für ihn antworten.