

CHECKLISTE

TIPPS FÜR EINE ACHTSAME KOMMUNIKATION

Miteinander reden ist oftmals gar nicht so einfach, besonders nicht bei einer chronischen Erkrankung. Ein paar Achtsamkeitsregeln können hier helfen:

- **Gehen Sie auf Ihr Gegenüber ein.** In einem offenen Dialog sollten die Gesprächspartner gleichberechtigt sein. Fallen Sie Ihrem Gegenüber gerne ins Wort? Dann sollten Sie lernen, sich in Geduld zu üben. Sind Sie eher zurückhaltend, kann es nicht schaden, sich mehr Raum zu nehmen.
- **Achtung, Gesprächsbremse:** Wer kennt sie nicht, die Sätze, die mit „Weil Du immer...“, „Nie kannst Du...“ oder „Du weißt doch, wie das ist“ beginnen. Sie ersticken jede Motivation des Gesprächspartners im Keim. Versuchen Sie es doch mal mit: „Es würde mir helfen, wenn Du...“.
- **„Aber“ – ein Wort mit Risiken und Nebenwirkungen.** „Ja, aber...“ ist nur eine scheinbare Zustimmung. Damit gerät ein Dialog schnell in eine Sackgasse und nichts geht mehr. Wie wäre es mit einem „Ja, und...“?
- **„Nein“ zu sagen, ist nicht immer einfach.** Doch ein klares, höfliches „Nein“ bringt Sie oft weiter, als wenn Sie aus Sorge, unfreundlich zu erscheinen, nichts sagen. Lassen Sie sich keine Schuldgefühle einreden und laden Sie sich selbst keine auf.
- **Nehmen Sie sich Zeit:** Es hilft, sich zu Gesprächen zu verabreden, zum Beispiel zu einem Spaziergang, bei dem Sie sich ungestört mit Ihrem Gesprächspartner unterhalten können. In entspannter Atmosphäre ist es leichter, auch mal schwierige Themen anzusprechen.
- **Bleiben Sie dran.** Komplexe Fragen brauchen manchmal mehrere Gesprächsrunden mit Zeit zum Nachdenken und Verarbeiten. Das ist nicht ungewöhnlich.
- **Reden ist Silber, Zuhören Gold.** Manchmal hilft es auch, einfach nur zuzuhören. Damit geben Sie Ihrem Gegenüber Raum. Durch Zuhören und Nachfragen zeigen Sie auf einfache Weise Interesse und Wertschätzung.

Unsere Contact Center-Mitarbeiter haben langjährige Erfahrung und kennen die Themen, die Menschen mit MS bewegen. Rufen Sie gerne an unter der **kostenlosen MS-Begleiter Rufnummer:**

0800 9080333 (Mo-Fr, 8-20 Uhr)