

# So kommuniziere ich am besten

Ein persönliches Kommunikationsprofil zum Weitergeben - zum Beispiel an Ärzt:innen, Schule, Arbeit oder Angehörige.

Du entscheidest selbst, was du weitergibst. Dieses Blatt ist keine Pflicht und kein Diagnosenachweis. Du kannst nur die Punkte ausfüllen, die für eine bestimmte Situation wichtig sind.

## 1. So kann man gut mit mir sprechen

- Bitte konkret und eindeutig formulieren.
- Bitte nur eine Frage nach der anderen stellen.
- Bitte geben Sie mir Zeit zum Antworten.
- Bitte sagen Sie ausdrücklich, was Sie von mir brauchen.
- Bitte vermeiden Sie unnötig mehrdeutige Formulierungen.
- Bitte fassen Sie wichtige Absprachen schriftlich zusammen.
- Bitte fragen Sie nach, statt meine Mimik oder meinen Tonfall zu interpretieren.

### Andere Hinweise:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## 2. Wenn ich Zeit zum Verarbeiten brauche

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| So zeigt sich das bei mir      |  |
| So viel Zeit hilft ungefähr    |  |
| Was in dieser Zeit nicht hilft |  |
| Was stattdessen hilft          |  |

## 3. Schriftliche Kommunikation

- E-Mail ist für mich leichter als Telefon.
- Nachrichten / Chat sind für mich leichter als spontane Gespräche.
- Ich möchte wichtige Informationen schriftlich bekommen.
- Ich schreibe manchmal lieber, obwohl ich grundsätzlich sprechen kann.
- Unter Stress kann Schrift zuverlässiger funktionieren als Lautsprache.

### So kann man mir Informationen am besten geben:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## 4. Wenn Kommunikation unter Belastung schwieriger wird

|                                             |  |
|---------------------------------------------|--|
| Meine Frühzeichen                           |  |
| Was dann schwieriger wird                   |  |
| Was andere reduzieren sollten               |  |
| Wie ich trotzdem zuverlässig antworten kann |  |

## 5. Begleitpersonen

- Ich möchte grundsätzlich direkt angesprochen werden.
- Eine Begleitperson darf ergänzen, wenn ich darum bitte.
- Eine Begleitperson soll nicht automatisch für mich antworten.
- Ich möchte vorab festlegen, welche Informationen weitergegeben werden.

### Die Rolle einer Begleitperson soll bei mir so aussehen:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## 6. Was leicht missverstanden wird

### Zum Beispiel Mimik, Blickkontakt, Tonfall, Pausen, Rückzug oder knappe Antworten

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

## 7. Was mir bei Konflikten hilft

- eine Pause vor der weiteren Klärung
- schriftliche Klärung
- Beobachtung statt Interpretation
- konkrete Beispiele
- ein fest vereinbarter späterer Zeitpunkt
- weniger gleichzeitige Themen

### Meine bevorzugte Konfliktklärung:

|  |
|--|
|  |
|  |

## 8. Kurze Version zum Weitergeben

Das Wichtigste über meine Kommunikation:

Ich kommuniziere am besten, wenn \_\_\_\_\_

Ich brauche etwas mehr Zeit bei \_\_\_\_\_

Bitte geben Sie mir wichtige Informationen \_\_\_\_\_

Wenn ich überlastet bin, hilft mir \_\_\_\_\_

Bitte vermeiden Sie \_\_\_\_\_

Wichtig: Unterschiedliche Kommunikationsweisen können auf beiden Seiten zu Missverständnissen führen. Das Ziel ist nicht, möglichst 'normal' zu kommunizieren, sondern verlässlich verstanden zu werden und selbst verstehen zu können.