

Kommunikation in der Nachbarschaft



Wie kommunizieren wir miteinander?

Kommunikation bedeutet der Austausch von Informationen zwischen mindestens zwei Menschen. Sie findet verbal (Sprache), nonverbal (Mimik, Gestik) und paraverbal (Lautstärke, Tonfall) statt. Die zwischenmenschliche Kommunikation ist für unsere psychische Gesundheit von grosser Bedeutung. Sie ist aber nicht immer einfach. Manchmal fällt es uns schwer, die richtigen Worte und den richtigen Tonfall zu finden. Und: Kommunizieren bedeutet nicht nur Reden, sondern auch Zuhören – besonders in Konfliktsituationen. Deshalb lohnt es sich, Konfliktgespräche gut vorzubereiten.

Mehr Informationen
abz.ch/mieterberatung

Was kann ich als Nachbar:in tun?

- Gleichen Sie vor einem Gespräch Ihre Sicht mit jemandem ab. So können Sie Ihre Gedanken besser einordnen. Vielleicht braucht es das Gespräch dann gar nicht mehr.
- Wählen Sie einen ruhigen Moment für das Gespräch. Achten Sie darauf, dass beide Parteien aufnahmefähig sind.
- Formulieren Sie Kritik konkret und sachlich. Sprechen Sie eine einfache Sprache.
- Achten Sie auf Ihre Körpersprache, Mimik und Gestik. Seien Sie offen, interessiert und zugewandt. Ihre nonverbalen Signale sind genauso wichtig wie das Gesagte.



Wo finde ich Hilfe?

- ABZ-Service: 044 455 57 57
- ABZ-Mieterberatung:
abz.ch/mieterberatung