

# Persönliche Kommunikation

## 5) Humor und Perspektivenwechsel

- weniger Stress
- weniger Burnout
- Auflösungen von Spannungen
- Bessere Gesundheit
- Bessere Bewältigung von Problemen

## 4) Virtuelle Teams

Seit Corona ist fast alles virtuell

## 1) Informationsweitergabe

- Ablauf der Kommunikation
- Vier-Ebenen-Modell
  - Sachebene
  - Appellseite
  - Beziehungsseite
  - Selbstkundgabe
- Kommunikationsregeln
- Perspektivenwechsel

## 2) Offene Kommunikation

- Aktiv zuhören
- Beginnen mit einem Fragewort

## 3) Kommunikationsarten und -kanäle

- Analog
- Digital
  - Text
    - Mail
    - Chat / Messenger
    - Forum
  - Voice
    - Phone
    - Messenger
  - Video
    - Messenger
    - Collaboration Plattformen