Der Weiterbringer
InteraktionsTrainer | GesundheitsCoach

# Weiterbringer - News aus der Neurowissenschaft!

## Bessere Kommunikation durch Neurowissenschaft

### Einleitung

In der modernen Geschäftswelt, in der virtuelle Meetings und digitale Kommunikation zur Norm geworden sind, wird es immer wichtiger, effektive Kommunikationsstrategien zu entwickeln. Die Studie "Better Communication Through Neuroscience" der Wharton Neuroscience Initiative untersucht, wie neurowissenschaftliche Erkenntnisse genutzt werden können, um die Effektivität der Kommunikation zu verbessern und dadurch die Zusammenarbeit und das Verständnis innerhalb von Teams zu fördern.

### Augenkontakt und Spiegelneuronen

Eine der zentralen Techniken, die in der Studie hervorgehoben werden, ist der Augenkontakt. Neurowissenschaftliche Forschung zeigt, dass Augenkontakt die Aktivität des Spiegelneuronensystems und des Kleinhirns erhöht. Diese Aktivierung hilft uns, die Handlungen und Absichten unseres Gegenübers besser zu verstehen. In virtuellen Meetings, in denen direkter Augenkontakt fehlt, kann dies durch bestimmte Kameratechniken kompensiert werden. Der Augenkontakt fördert die neuronale Synchronisation, was zu einem besseren Verständnis und einer effizienteren Kommunikation führt.

### Vereinfachung der Botschaften

Die Studie betont die Bedeutung der Vereinfachung von Botschaften. Komplexe Informationen können die Synchronisation der Gehirnwellen stören, was zu Missverständnissen führen kann. Klare und einfache Botschaften hingegen werden besser verstanden und länger im Gedächtnis behalten. Es wird empfohlen, Informationen auf das Wesentliche zu reduzieren und in einer klaren, prägnanten Sprache zu vermitteln, um die Effektivität der Kommunikation zu maximieren.

## Erzählungen und Geschichten

Das Erzählen von Geschichten ist eine weitere wirksame Methode, um die Aufmerksamkeit und das Engagement des Publikums zu erhöhen. Durch das Erzählen von relevanten und nachvollziehbaren Geschichten können Zuhörer in einen gemeinsamen emotionalen und kognitiven Raum geführt werden, was die neuronale Synchronisation verstärkt. Geschichten sollten so gestaltet sein, dass sie für das Publikum relevant sind und eine klare, verständliche Botschaft vermitteln.

## Selbsttranszendenz

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der in der Studie behandelt wird, ist die Selbsttranszendenz. Indem man das Publikum dazu bringt, über etwas Größeres als sich selbst nachzudenken – wie Familie, Freunde oder spirituelle Werte –, können schwierige Botschaften besser aufgenommen werden. Diese Technik hilft, defensive Reaktionen zu minimieren und öffnet den Geist für neue Informationen. Selbsttranszendenz fördert somit die Bereitschaft, neue Ideen und Informationen zu akzeptieren.

## Rückmeldung und Feedback

Die Bedeutung von Feedback in der Kommunikation wird ebenfalls hervorgehoben. Ein offener Austausch von Rückmeldungen, bei dem beide Seiten aktiv zuhören und reagieren, kann die Effektivität der Kommunikation erheblich steigern. Es ist wichtig, eine nicht-kritische und unterstützende Haltung einzunehmen, um das Vertrauen zu fördern und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit zu stärken. Ein regelmäßiger und konstruktiver Feedbackprozess trägt dazu bei, Missverständnisse zu klären und die Kommunikation zu verbessern.

## Musik und Stimmung

Musik kann ebenfalls eine positive Rolle in der Kommunikation spielen, insbesondere in virtuellen Meetings. Musik kann das Hormon Oxytocin freisetzen, das mit positiven Gefühlen und sozialer Bindung verbunden ist. Das Abspielen von Musik vor einem Meeting kann dazu beitragen, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und die Teilnehmer in die richtige Stimmung zu versetzen. Dies fördert ein positives und produktives Kommunikationsumfeld.

## Schlussfolgerungen

Die in der Studie "Better Communication Through Neuroscience" vorgestellten neurowissenschaftlich fundierten Techniken bieten praktische Ansätze, um die Kommunikation in virtuellen und physischen Meetings zu verbessern. Durch die Anwendung dieser Methoden können Führungskräfte und Teammitglieder effektiver miteinander kommunizieren, Missverständnisse reduzieren und eine produktivere Arbeitsumgebung schaffen. Diese Techniken fördern nicht nur das gegenseitige Verständnis und die Zusammenarbeit, sondern auch das Vertrauen und die Zufriedenheit innerhalb der Teams

---

Quellenangabe

Platt, M. (2023). Better communication through neuroscience. Wharton Neuroscience Initiative.