

KONSTRUKTIVE KOMMUNIKATION

Wie reagiere ich auf herabsetzende und ausgrenzende Äußerungen?

AKTIVES ZUHÖREN

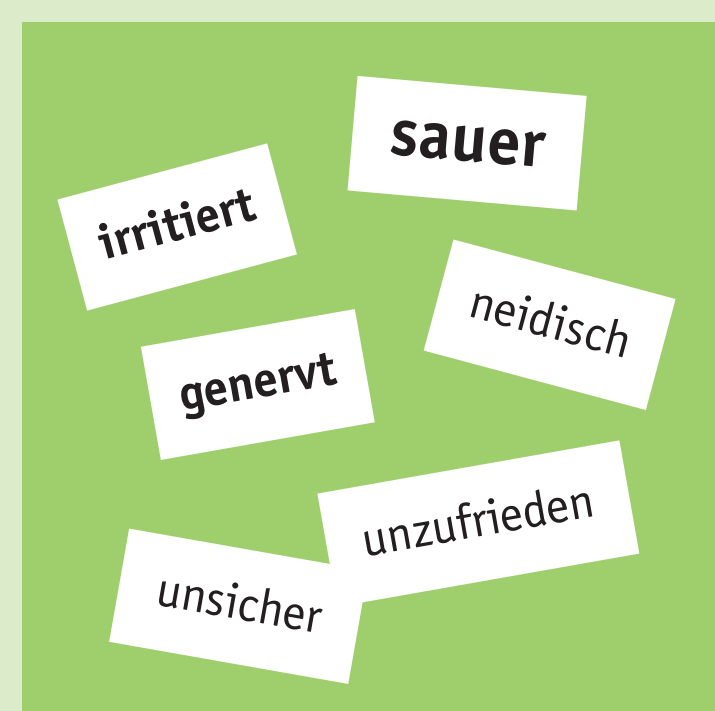


ICH-BOTSCHAFTEN

Nachfragen, offene Fragen stellen	Wie kommst du darauf, dass ... Was verstehst du unter ... Was meinst du damit, dass ...
In eigenen Worten wiedergeben	Habe ich es richtig verstanden, dass ... Bei mir ist angekommen, dass ... Es hört sich an, als möchtest du sagen ...
Mögliche Gefühle, Bedürfnisse oder Wünsche spiegeln	Ich vermute, du fühlst dich ... Das sagst du vermutlich, weil dir wichtig ist, dass ... Ich vermute, du wünschst dir, dass ... Kann es sein, dass ...

Aussage in eigenen Worten wiedergeben	Was habe ich gerade gehört?	Ich höre, dass ...
Meine Gefühle	Welche Gefühle löst diese Aussage bei mir aus?	Es macht mich ... Ich bin ...
Meine Position	Wie finde ich es? Was ist meine Meinung?	Ich finde, dass ...
Mein Wunsch	Was wünsche ich mir?	Ich möchte, dass ... Ich wünsche mir, dass ...

MEINE GEFÜHLE



MEINE BEDÜRFNISSE

Ein Bedürfnis ist etwas, was mir fehlt, mir aber wichtig ist. Es ist etwas, das sich für mich und für andere im Zusammenleben erfüllen soll.

