

DIESE BEOBACHTUNG VERÄNDERT MEINE KOMMUNIKATION

Beobachte in den kommenden Tagen
verschiedene Arten von Gesprächen
anderer Personen:

- Welche Fragen werden gestellt?
- Wie reagieren die beteiligten Personen?
 - Was ist das Ergebnis?
- Was läuft in diesen Gesprächen gut?

***Beobachtung ist der erste Schritt!
Je mehr du beobachtest, desto
besser wirst du die Dynamik der
Kommunikation verstehen.
Das hilft dir, dich besser
auszudrücken und zuzuhören.***

DIESE VORBEREITUNG FOKUSSIERT MICH

Nimm dir vor einem für dich wichtigen Gespräch kurz Zeit und denke über deine Stimmungslage und Gefühle nach:

- Gibt es Verspannungen in deinem Körper?
- Wie ist dein Gemütszustand?
- Welche Gefühle erkennst du?
- Wäre es nützlich, einer anderen Person mitzuteilen, wie du dich fühlst?
- Wie könntest du das kommunizieren?

Das Teilen deiner Stimmungslage und deiner Emotionen mit anderen kann zu einem besseren gegenseitigen Verständnis führen und Konflikte reduzieren.

DIESE EMOTIONEN BRINGEN MIR KLARHEIT

Benenne alle Gefühle, die du während der Woche erlebt hast, sei es bei Interaktionen, Aktivitäten oder in Momenten, in denen du allein warst. Versuche, dich auf deine Gefühle zu konzentrieren, nicht auf die Interpretationen davon.

Wir haben nicht gelernt, unsere Gefühle zu benennen. Es ist wichtig das zu tun und zu üben, um dadurch zu erkennen, was in dir vorgeht. So verbesserst du auch deine Fähigkeit, dich konstruktiv auszudrücken.

DIESES GENAUE HINSCHAUEN STÄRKT MICH

Setze dich vor einem wichtigen Gespräch hin und reflektiere deine Gefühle und Bedürfnisse. Welche davon möchtest du ausdrücken und der anderen Person mitteilen?

Wie würdest du das tun?

Überlege, was du dir von dem Gespräch erhoffst.

***Das Erkennen deiner eigenen
Gefühle und Bedürfnisse
vor dem Gespräch hilft dir,
klarer und selbstbewusster
zu kommunizieren, was zu
besseren Ergebnissen führt.***

DIESE FRAGEN BRINGEN MICH WEITER

Übe in dieser Woche mehr Fragen zu stellen, wenn du mit anderen Personen sprichst.

Probiere die folgenden Fragen aus:

- Was meinst du, wenn du das sagst?
 - Was sind deine Bedürfnisse in dieser Situation?
 - Wie fühlst du dich dabei?
 - Was würdest du stattdessen gerne tun? Was ist dein Vorschlag?

Fragen zu stellen zeigt Interesse an der anderen Person. Es verhindert, dass du raten musst und Bedürfnisse und Absichten falsch interpretierst. Das führt zu einem tieferen Verständnis und stärkeren Beziehungen.



KOMMUNIKATION