

Resonanz

Kommunikation

Bevor Sie kommunizieren, fragen Sie sich

..... ist der Inhalt verhandelbar?

..... ist meine persönliche Grenze der Selbstfürsorge erreicht?

Und: Halte ich die Balance zwischen beiden?



So können wir uns und anderen Halt geben:

1. Präsenz und Selbstklärung:

- Aufmerksamkeit schenken im gegenwärtigen Moment;
- Perspektiven wahrnehmen, ohne zu bewerten.
 - Was macht die Situation mit mir?
 - Wie ist wohl die Perspektive des Gegenübers?
- Vorgabe oder Verhandlung/Absprache? (Balance halten)

2. Selbstwirksamkeitserleben:

- Was hat geklappt? Wo steckt das „Können“?
- Was braucht mein Gegenüber gerade und später an Autonomie?
- Wie kann ich meine Verbundenheit zeigen; wie kann mein Gegenüber gerade Verbundenheit spüren?

3. Techniken:

- Ich spreche von meiner Befindlichkeit; und frage nach der Befindlichkeit des Gegenübers (was passiert in mir? Was passiert in dir?).
- Ich höre aktiv zu. Welche Ich-Botschaften höre ich heraus? (Statt einen Angriff oder Kritik zu hören).
- Ich achte immer wieder auf die Perspektive des anderen (was sagt das Gegenüber gerade über sich selbst aus? Was will mir das Gegenüber mitteilen?).
- Wer braucht also gerade was? Und: Was machen wir jetzt daraus?

Eigene Notizen: