

Erste Hilfe bei Kommunikationsunfällen :

Empathie fehlt

wenn mein Gegenüber...

- sich rechtfertigt
- widerspricht
- Forderungen stellt
- keine Alternative sieht
- beginnt mich zu bestrafen/kränken/mir zu drohen....
- sich nicht in mich hineinversetzen kann



Erste Hilfe



bei Kommunikationsunfällen mit Dir :

Probiere folgendes :

Prüfe, ob Du eine respektvolle Haltung einnehmen kannst. Wenn Nein, dann schenke Dir zunächst Selbstempathie (siehe Selbstempathie -Kärtchen) Wenn Ja , dann

Frage dein Gegenüber:

1. Was ist gerade los? Wie sehen Sie die Situation/ mich/den anderen?
2. Bist Du gerade ... z.B. *frustriert, verärgert, unzufrieden.. (Gefühl)*
3. Worum geht es Dir wirklich?
z.B. Anerkennung, Unterstützung (Bedürfnis)
4. Was könntest Du selbst tun, um die Situation zu verbessern?
5. Wozu ist die Situation gut, so wie sie ist?

