

MEIN KOMMUNIKATIONS-LEITFADEN

Ein Leitfaden für Herausforderungen

Bist du bereit, etwas Wertvolles aus dieser Situation zu lernen? Bist du bereit, etwas zu tun, um es besser zu machen?

JA

NEIN

Was ist es, was dich wirklich in der Situation aufregt?
Gefühl*:
Bedürfnis**:

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um deine Gefühle auszuleben. Wenn du davon genug hast, kehre zum Anfang zurück.

Wahrnehmungs-Check:
Könnte deine Wahrnehmung verzerrt sein?

Überprüfe deine Wahrnehmung!

Joker 1: „Wie meinst du das?“

JA

NEIN

Bist du in einem Umfeld, in dem du dein Bedürfnis** und Gefühl * kommunizieren kannst?

Hör dir die Antwort an. Hat sich deine Wahrnehmung geändert?

JA

NEIN

JA

NEIN

Sprich es aus: „Ich fühle gerade *, dabei geht es mir um **“

Joker 2: Sprich ÜBER die Situation und die Kommunikation: „Ich habe den Eindruck, dass ...“

Joker 3 zu dir, nach Abschluss: „Was hat das mit mir zu tun?“

ENDE UND ABSCHLUSS

MEIN KOMMUNIKATIONS- LEITFADEN

Ein Leitfaden für Herausforderungen

Dein Leitfaden als Wegbegleiter:

Du hast mit diesem Dokument einen wertvollen Wegbegleiter für jede Situation, die

- dich ärgert
- dich traurig macht
- dich sprachlos macht

Der Kommunikations-Leitfaden verschafft dir einen **neuen Blickwinkel** auf herausfordernde Situationen, lässt dich neue **Lösungen** sehen und lässt dich wieder **Herr/in** deiner selbst sein!

Wie du den Leitfaden nutzen kannst:

Speichere ihn dir auf dem Handy oder Laptop ab oder hänge ihn dir an eine Stelle, an der du ihn regelmässig siehst. Die einzelnen Schritte und Joker werden dir dann **leichter in Erinnerung** bleiben! Du kannst den Leitfaden auch zur **nachträglichen** Analyse einer Situation nutzen.

MEIN KOMMUNIKATIONS- LEITFADEN

Erklärung zu den Jokern

Joker 1: „Wie meinst du das?“

In jeder Situation in der du dich gekränkt, verärgert oder verletzt fühlst, ist ein **Wahrnehmungs-Check** wichtig.

Wahrnehmung ist nämlich ein sehr individuelles Phänomen: wir Menschen haben unseren eigenen, individuellen **Wahrnehmungsausschnitt**, der von uns „gefärbt“ wird. Überprüfe deshalb deinen Wahrnehmungsausschnitt und ob das, was du gerade wahrnimmst (zum Beispiel, dass dein Gegenüber dich gerade kritisieren möchte etc.) der objektiven Realität entspricht.

Mit der Frage „Wie meinst du das?“ überprüfst du deinen Wahrnehmungsausschnitt. Gleichzeitig lädst du deinen Gegenüber ein, sich noch einmal präziser auszudrücken. Vielleicht wirst du überrascht von der Antwort?

MEIN KOMMUNIKATIONS- LEITFADEN

Erklärung zu den Jokern

Joker 2 - Sprich ÜBER die Situation und ÜBER die Kommunikation:

Beispiele sind

- „Ich habe den Eindruck, dass ...“
- „Ich erlebe gerade, dass wir uns beide rechtfertigen und niemand aufgeben möchte.“
- „Ich merke gerade, dass wir hier die Sachebene verlassen.“

Mit dieser Strategie schaffst du Möglichkeiten für einen Ausstieg, zum Beispiel aus einer emotionalen Situation. Du kannst dadurch deine eigene Emotionsspirale durchbrechen und auch deinen Gegenüber zum Ausstieg einladen.

Joker 3 - Frag dich „Was hat das mit mir zu tun?“

Diese Frage an dich selbst empfehle ich dir immer in oder nach einer herausfordernden Situation. Du eröffnest dadurch neue Perspektiven und ergründest deine Triggerpunkte, die in der Situation berührt wurden.

DER SELBST-SCAN

GEFÜHLE

Selbst-Scan:

Wenn du dich entscheidest, die Situation anders zu betrachten, gehst du in einen Selbst-Scan. Du erfühlst, was dich wirklich in der jeweiligen Situation bewegt. Nutze dafür diese Auflistung an Gefühlen und wähle die Gefühle aus, die in dir präsent sind oder waren.

allein

aggressiv

angespannt

ängstlich

antriebslos

aufgeregt

bedrückt

benommen

belastet

bitter

demprimiert

dumpf

durcheinander

energielos

entmutigt

erschlagen

erschöpft

erhitzt

erschrocken

feindselig

furchtsam

gehemmt

geladen

gelähmt

gelangweilt

gereizt

gestresst

hilflos

irritiert

leblos

lethargisch

lustlos

misstrauisch

müde

mürrisch

ruhelos

schwach

traurig

unverbunden

verletzlich

verspannt

wütend

zerrissen

zögerlich

zornig

Mein(e) Gefühl(e) in dieser Situation:

DER SELBST-SCAN

BEDÜRFNISSE

Selbst-Scan für Fortgeschrittene:

Gefühle sind ein Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen. Nutze die Signalfunktion deiner Gefühle und erforsche, welches Bedürfnis du in dieser Situation als nicht erfüllt siehst oder sehen könntest.

Lebenserhaltung: Geistige und körperliche Gesundheit, Nahrung, Dach über den Kopf, Schutz, Sicherheit

Fürsorge: Geborgenheit, soziale Sicherheit, materielle Absicherung, anderen helfen

Zuneigung, Zuwendung: Selbstachtung, Respekt, Toleranz, Partnerschaft
Wertschätzung, Gefühle ausdrücken

Partizipation: Kooperation, Meinungs Austausch Mitbestimmung, Teil einer Gemeinschaft sein

Müßiggang: Ruhe, Beschaulichkeit, Sorglosigkeit, Phantasieren, Spiel und Spaß, Freizeit genießen

Identität: Abgrenzung, Selbstbehauptung Selbstverwirklichung
Weiterentwicklung

Freiheit: Freiraum, Autonomie, Gleichberechtigung

Kreativität: Etwas Erschaffen, eigene Fähigkeiten einsetzen

Verständnis: Neugier, Vernunft, Forschen, Analysieren, lernen, andere ausbilden, verstanden werden

Mein Bedürfnis in dieser Situation:

MEIN KOMMUNIKATIONS-LEITFADEN

Ein Leitfaden für schwierige Situationen: Erklärung zu den Jokern



Na, wie gefällt dir dieses Tool? Ich würde mich total über ein Feedback freuen, du kannst mir dazu einfach eine E-Mail hier schreiben.

Wenn du noch mehr an deinen Kommunikations-Skills arbeiten möchtest, dann sei herzlich willkommen in meiner Facebook-Gruppe hier. Natürlich kannst du auch mit mir arbeiten, wenn du eine individuelle Begleitung wünschst, buche dir dazu ganz einfach einen Termin hier, ein 30minütiges Kennenlerngespräch ist umsonst.

Vielen Dank für dein Vertrauen,
deine Carolyn