

Wertschätzende Kommunikation

Sie interessieren sich dafür, wie es gelingt **aufrichtig, einfühlsam** und **klar** zu sprechen?
Sie möchten IHR LEBEN, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten gestalten und alte trennende Gewohnheiten überwinden?

Klingt erfüllend, aber wie soll das gehen?



Genau: Schritt für Schritt...

1. Schritt: Beobachtung

Starten Sie Gespräche mit Ihrer Beobachtung. Das ist übrigens gar nicht so einfach, denn häufig schleicht sich dabei eine Interpretation oder eine Bewertung mit ein. Nutzen Sie die Wahrnehmungsfähigkeit Ihrer Sinne.

- ✘ *Meine Tochter engagiert sich überhaupt nicht im Haushalt.*
- ✓ *Meine Tochter hat heute den Müll nicht rausgebracht.*
- ✘ *Pia verhält sich so unkollegial.*
- ✓ *Pia hat der Patientin heute einen Notfalltermin für eine Routineuntersuchung gegeben.*

2. Schritt: mein Gefühl benennen

Auch hier gibt es einige Hacken. Möglicherweise fehlt uns der Wortschatz dafür und wir verpacken Interpretationen oder Gedanken als Gefühle. Haben Sie den Mut oder vielmehr die Klarheit zu benennen was in Ihnen lebendig ist.

- ✘ *Ich fühle mich hier ignoriert.*
- ✓ *Ich bin frustriert/ sauer/ wütend/ ärgerlich.*
- ✘ *Das finde ich so unfair.*
- ✓ *Ich bin unzufrieden/ betrübt/ enttäuscht.*

3. Schritt: meine Bedürfnisse mitteilen

Dabei geht es darum aufrichtig mitzuteilen, was mir wichtig ist, welches Bedürfnis ich mir erfüllen, welche Werte ich verwirklichen möchte. Wenn Sie dabei abstrakt und doch bei ihrem Anliegen bleiben haben Sie eine riesige Chance, dass Verbindung entsteht.

- ✘ *Ich möchte, dass Du wenigstens diesen Job zuverlässig machst.*
- ✓ *Ich möchte mich daheim entspannen und brauche Unterstützung im Haushalt.*
- ✘ *Ich steh jetzt blöd da, weil Du Dich nicht an unsere Abmachung hältst.*
- ✓ *Mir ist wichtig, dass unsere Patienten gleichberechtigt behandelt werden.*

4. Schritt: klare Bitten formulieren

Jetzt geht es darum eine klare erfüllbare Bitte zu formulieren. Das ist häufig zunächst eine Bitte um Rückkoppelung (was beim anderen angekommen ist) oder auch die Bitte zu erfahren, wie es dem anderen mit dem Gehörten geht. Erst danach folgt ggf. eine Handlungsbitte.

Neugierig geworden? Dies ist freilich nur ein kleiner Ausschnitt der Art und Weise des Sprechens, dass Sie in meinen **Einführungskursen** lernen können. Tiefer betrachtet geht es eigentlich vielmehr um eine Haltung, die ihren Ausdruck findet.

Die Arbeit ist wesentlich inspiriert von der „Gewaltfreien Kommunikation“ kurz **GfK** nach **Marschall Rosenberg**, dessen Buch ich Ihnen wärmstens empfehle.