



Achtsame Kommunikation.

Herzlich Willkommen.

Wertschätzung ...

ist zugleich ein menschliches Grundbedürfnis

und

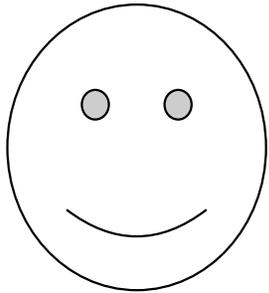
eine Haltung, die sich in einer wohlwollenden Lenkung
der Aufmerksamkeit auf positive Aspekte des Gegenübers zeigt

und

sich in – insbesondere kommunikativem – Verhalten

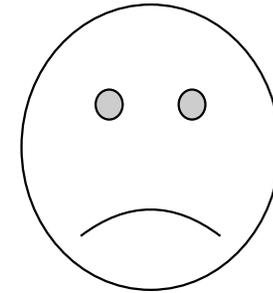
ausdrückt.

Persönliche Wertschätzungsgrundhaltung

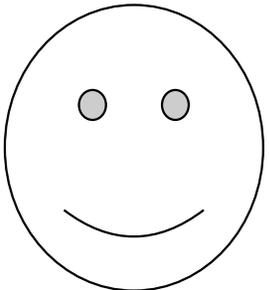


Ich bin OK

- Überhebliche Haltung
- werten sich auf und andere ab.
- Sind für andere Retter, aber auch Verfolger.
- Ton: befehlend, drohend, belehrend, verächtlich

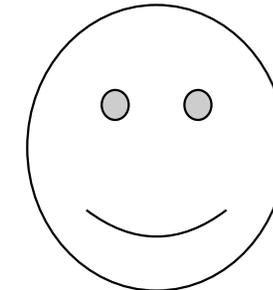


Du bist nicht OK

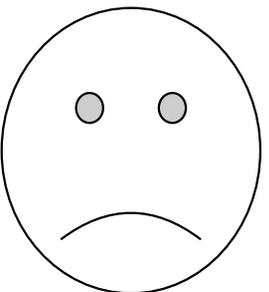


Ich bin OK

- Gleichberechtigte Haltung
- Gegenseitiger Respekt trotz Gegensätze
- Haben Vertrauen in sich selbst und in andere
- Ton: ruhig, sachlich, fair, offen.

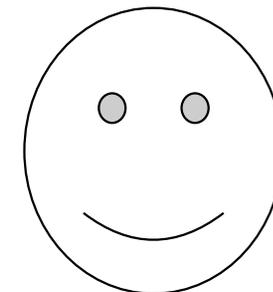


Du bist OK



Ich bin nicht OK

- Unterwürfige Haltung
- werten sich ab und andere auf
- Sehen sich als Verlierer, trauen sich nichts zu
- Ton: leise, kindlich, unterwürfig, motzig-trotzig



Du bist OK

4 Aspekte einer Nachricht:

Der Appell:
Was sollst Du tun
oder lassen?

Sachebene
Worüber
informiere ich?

Die Selbstoffenbarung:
Was gebe ich von mir
preis?

Beziehungsebene:
Wie stehen wir
zueinander? Was ich
von Dir halte.

4 Ohren

Appell-Ohr: Was soll ich tun, denken, fühlen?

Sach-Ohr: Was ist der Sachverhalt? Wie ist er zu verstehen?

Selbst-O-Ohr: Was sagt er über sich? Was ist das für Einer?

Bez-Ohr: Was hält der andere von mir? Wie redet der mit mir?



„Ist noch Kaffee da?“

Appell-
Aspekt ?



Sach-
Aspekt?

Selbstoffenbarungs-
Aspekt?

Bildquelle: Arlington Research, www.unsplash.com

Beziehungs-
Aspekt?

Du-Botschaften | Ich-Botschaften ...

Ständig schaust Du in
Dein Handy!

Das stinkt mir!

Hör mir doch mal zu!

BEOBACHTUNG

(Ich sehe Du schaust gerade in Dein Handy.)



GEFÜHL

(Das macht mich traurig, ...)



BEDÜRFNIS

(... weil ich Dir etwas wichtiges erzählen möchte ...)



WUNSCH

(... und ich mir dafür Deine Aufmerksamkeit wünsche)

„Wenn ich nur darf, wenn ich soll,
aber nie kann, wenn ich will,
dann mag ich auch nicht, wenn ich muss.

Wenn ich aber darf, wenn ich will,
dann mag ich auch, wenn ich soll,
und dann kann ich auch, wenn ich muss.

Denn schließlich: die können sollen,
müssen auch wollen dürfen.“

Unbekannt



ALLES GUTE.

www.schulz-kommunikation.de