Achtsame Kommunikation.

Herzlich Willkommen.

Wertschätzung …

ist zugleich ein menschliches Grundbedürfnis

und

eine Haltung, die sich in einer wohlwollenden Lenkung

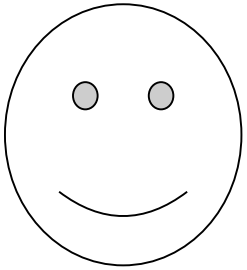
der Aufmerksamkeit auf positive Aspekte des Gegenübers zeigt

und

sich in – insbesondere kommunikativem – Verhalten

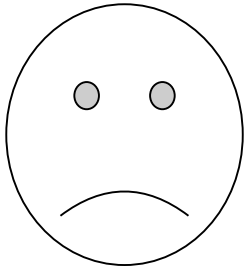
ausdrückt.

Persönliche Wertschätzungsgrundhaltung

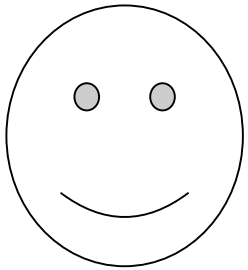


Ich bin OK

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

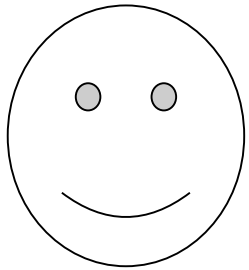


Du bist nicht OK

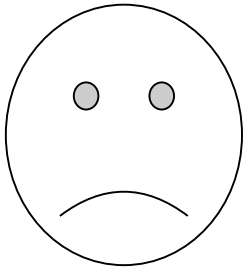


Ich bin OK

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

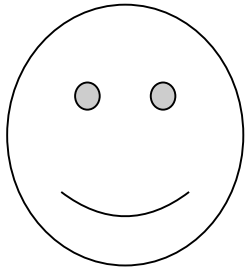


Du bist OK



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:

schulz kommunikation

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.

„Du fährst zu schnell.“

Appell ?

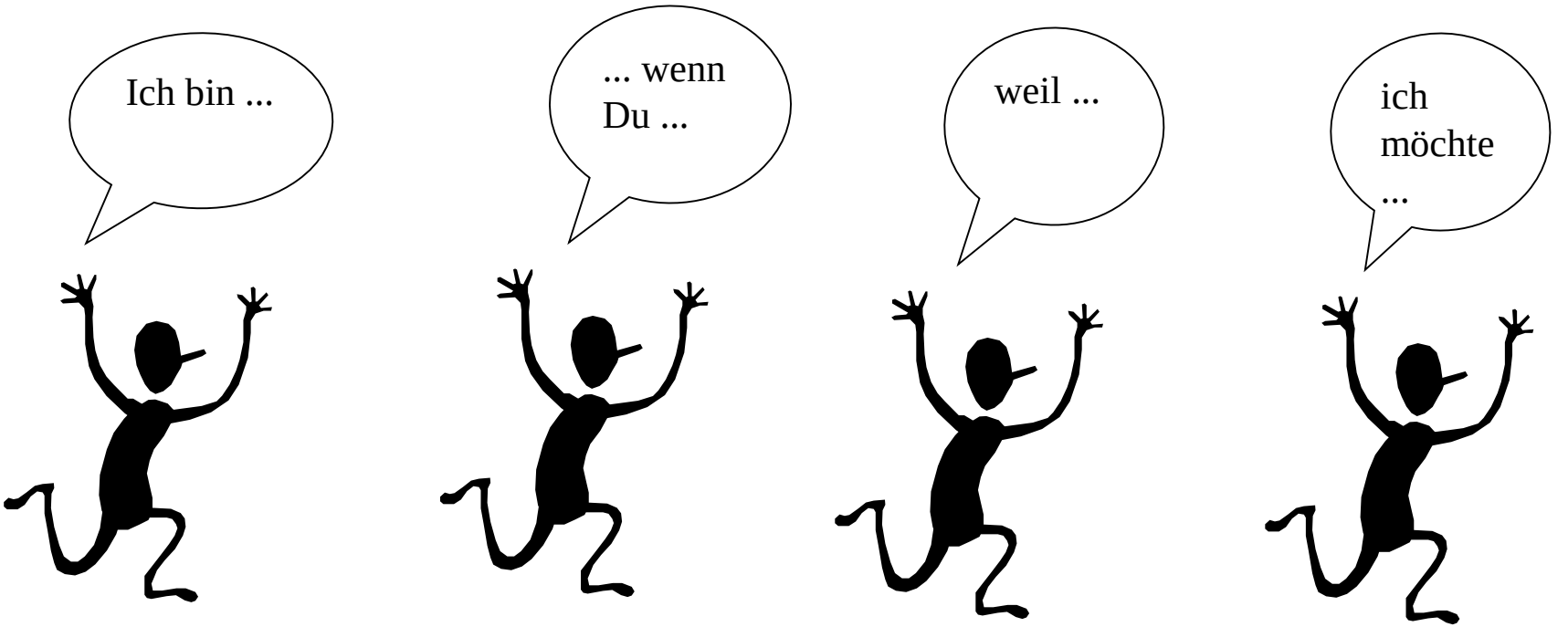
Sach-Ebene?

Selbstoffenbarung?

Beziehungs-Ebene?

Ich-Botschaften …

- bringen die eigene Mitverantwortung für die entstandene Situation zum Ausdruck,
- tragen dazu bei, Spannungen in Konflikten abzubauen + haben 4 Teile:



Vom Dürfen und Wollen

„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

schulz
kommunikation

ALLES GUTE.

www.schulz-kommunikation.de

Vernel, Softlan, Lenor und Co.:

schulz kommunikation

Sachliche Weichspüler:

- Eigentlich
- Im Grunde genommen
- Irgendwie
- möglicherweise
- vielleicht
- nicht wirklich
- eventuell
- Ein Stück weit
- Ein wenig, bisschen
- Im Prinzip
- Nur
- vermutlich

Unpersönliche Weichspüler:

- Man / Wir
- Jemand
- Irgendwer
- Alle, Keine/r

Zeitliche Weichmacher:

- Irgendwann
- Gelegentlich, bei Gelegenheit
- mal
- Immer, nie

Konjunktiv – der Höfliche:

- Wäre, sollte, müsste, könnte