



Schulz
kommunikation.



Beziehungen verbessern.

Herzlich Willkommen.

2 extreme Grundhaltungen

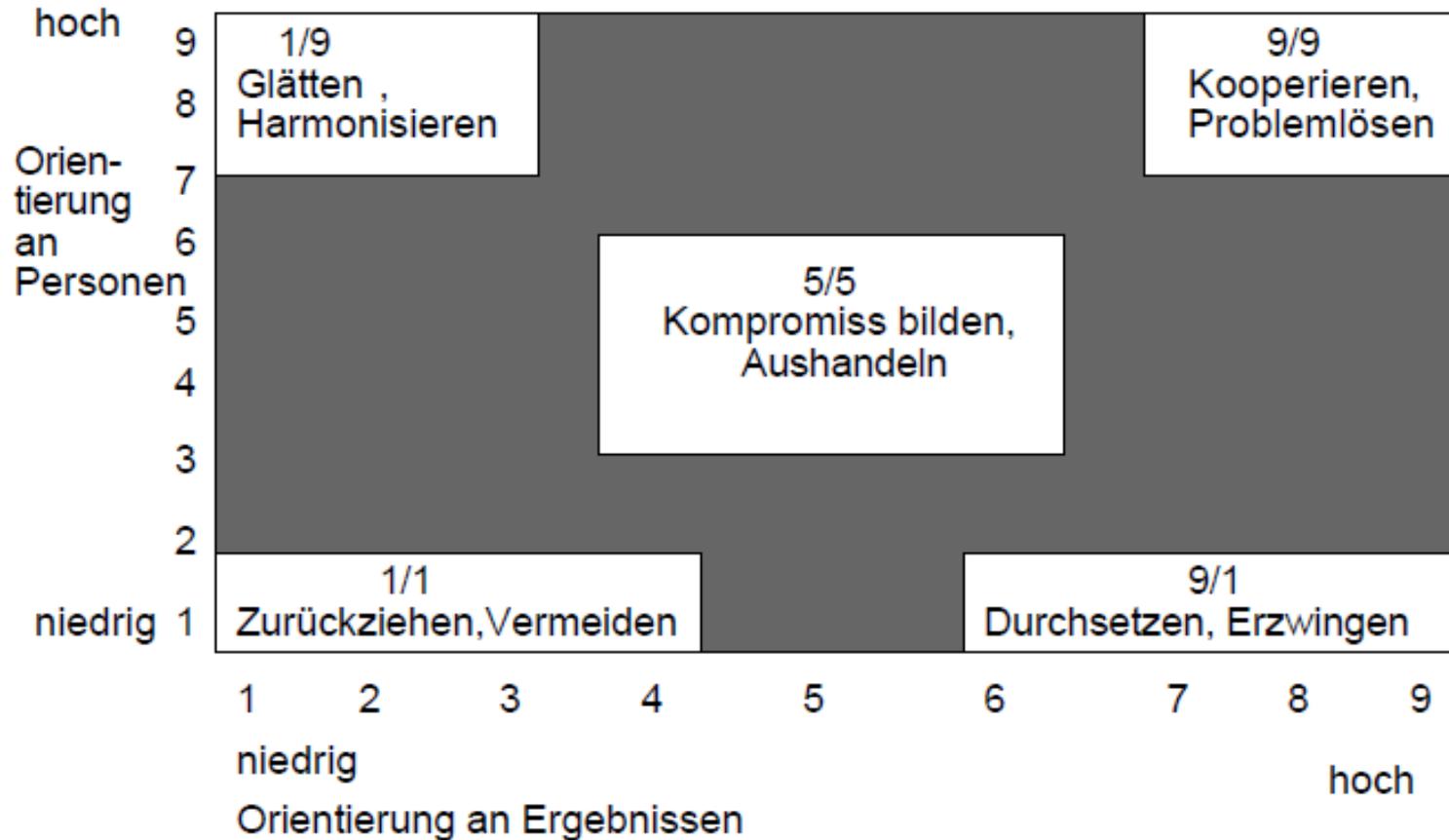
„Ich will Frieden
haben.“



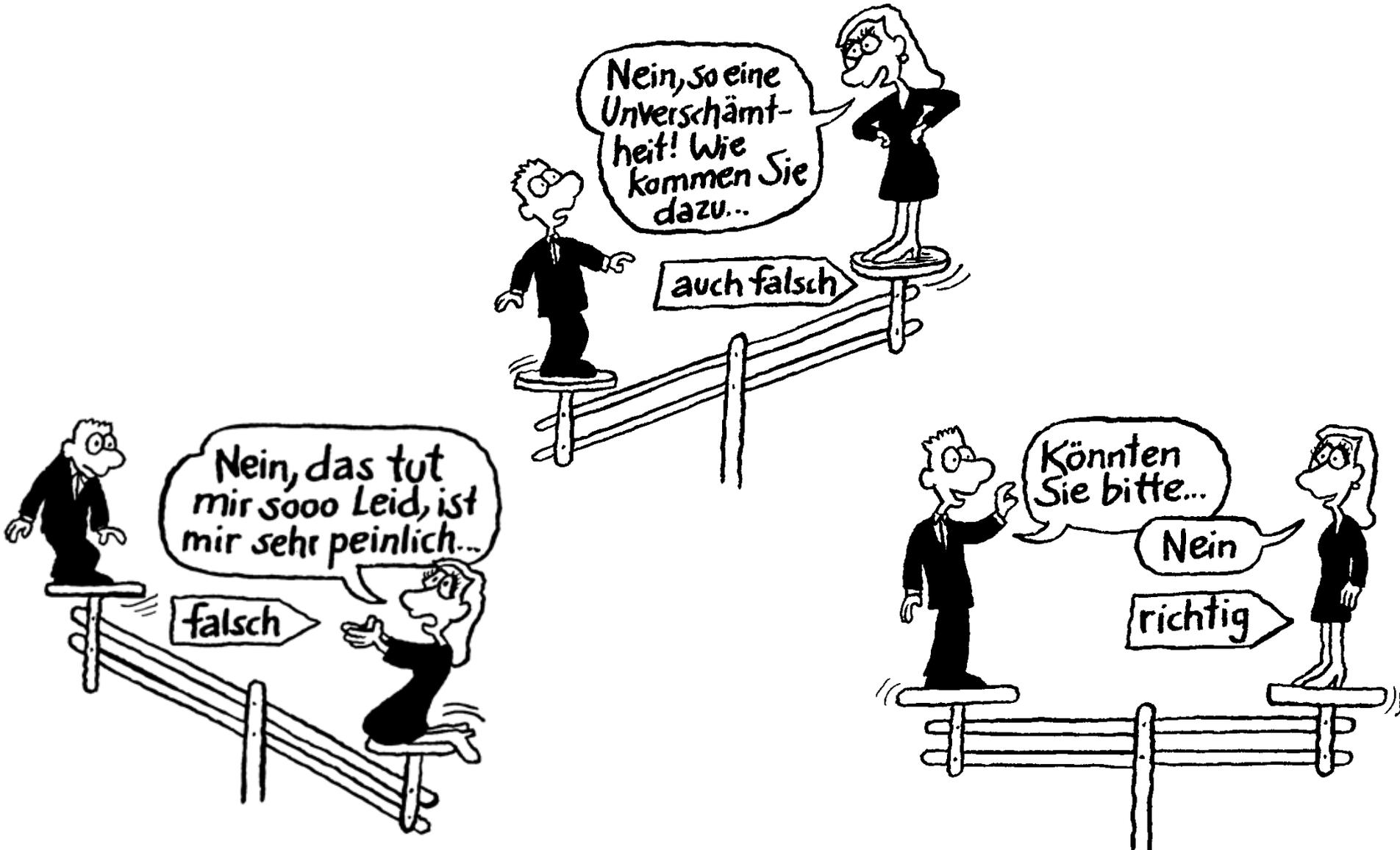
„Ich will Recht behalten
und mich durchsetzen!“

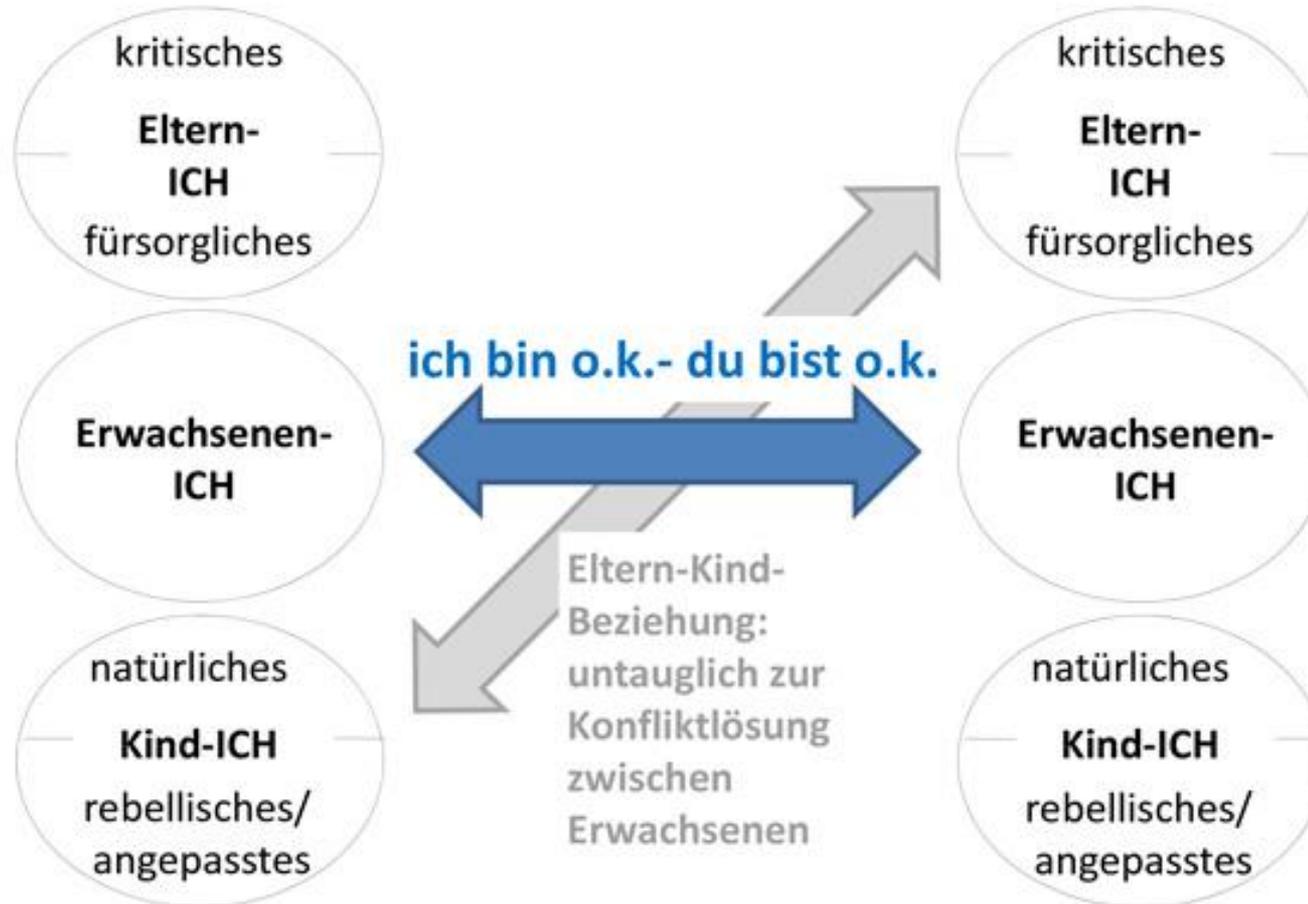


Konfliktstile / Konfliktstrategien

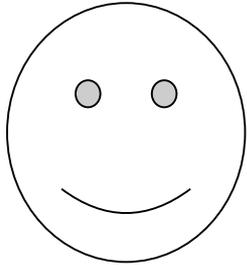


2 extreme Grundhaltungen



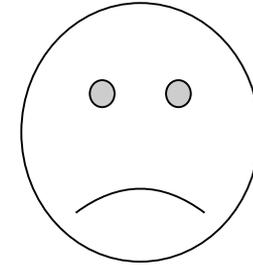


Persönliche Wertschätzungsgrundhaltung

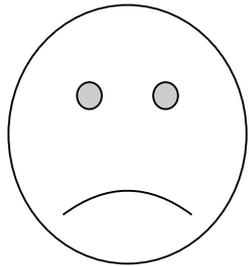


Ich bin OK

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

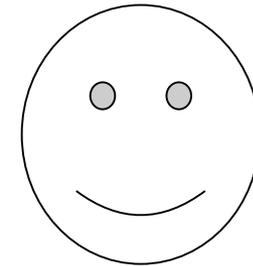


Du bist nicht OK

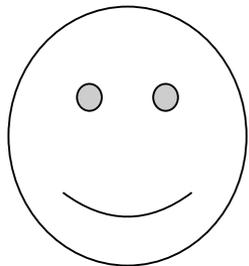


Ich bin nicht OK

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

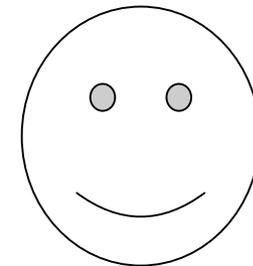


Du bist OK



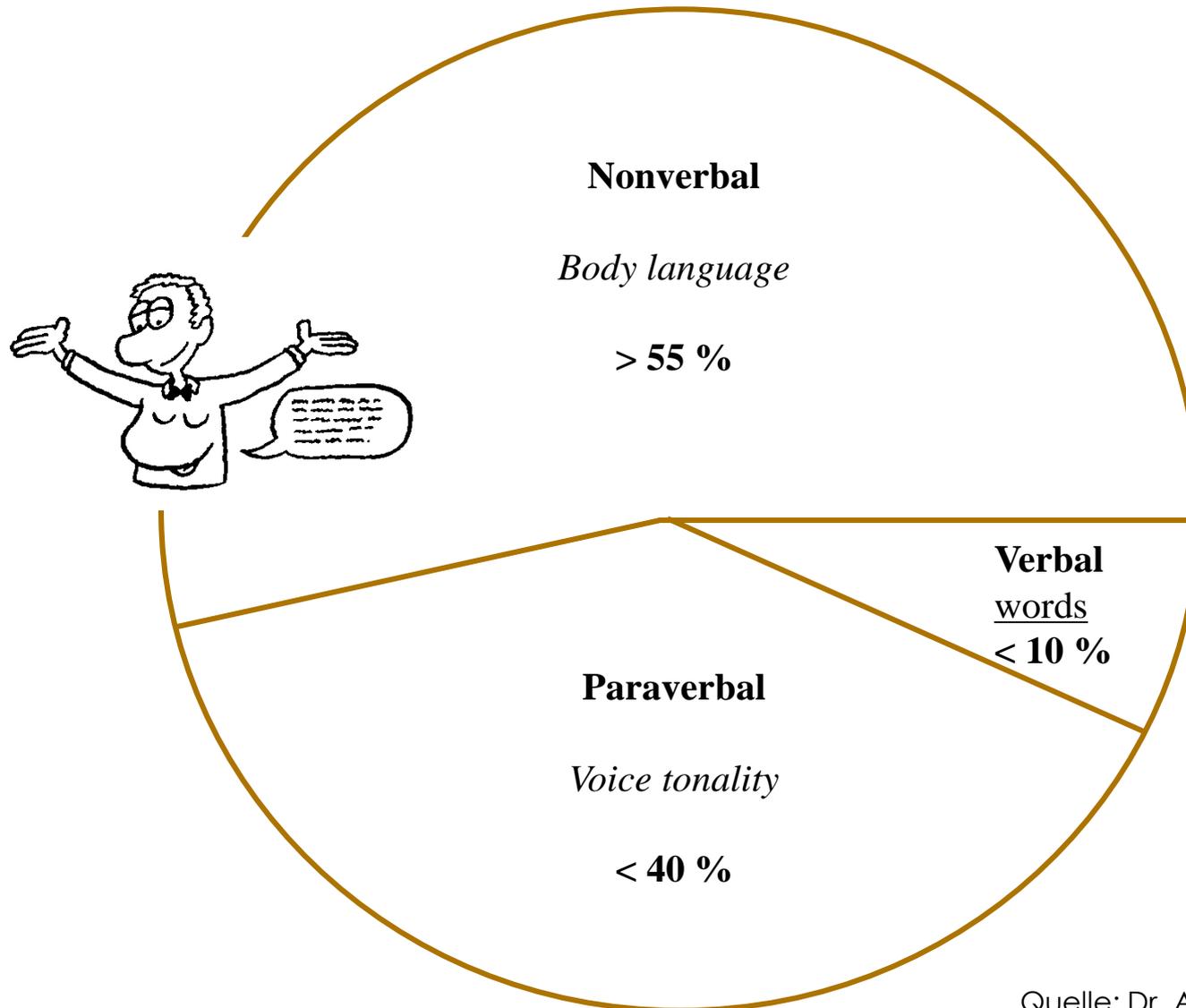
Ich bin OK

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



Du bist OK

Anteile der Kommunikation



4 Aspekte einer Nachricht:

Appellaspekt:
Was sollst Du tun
oder lassen?

Sachaspekt
Worüber
informiere ich?

Selbstoffenbarungsasp
pekt:
Was gebe ich von mir
preis?

Beziehungsaspekt:
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?

Was wird gesendet?

Appell-
Aspekt?



Sach-
Aspekt?

Selbst-
Offenbarungs-
Aspekt?

Beziehungs-
Aspekt?

Was wird gehört?

Appell-
Ohr?



Sach-
Ohr?

Selbst-
Offenbarungs-
Ohr?

Beziehungs-
Ohr?

Codierung?

Appell-
Aspekt?



Sach-
Aspekt?

„Das schaffe ich bis
morgen nicht.“

Selbst-
Offenbarungs-
Ohr?

Beziehungs-
Aspekt?

Dekodierung?

Appell-
Ohr?



Sach-
Ohr?

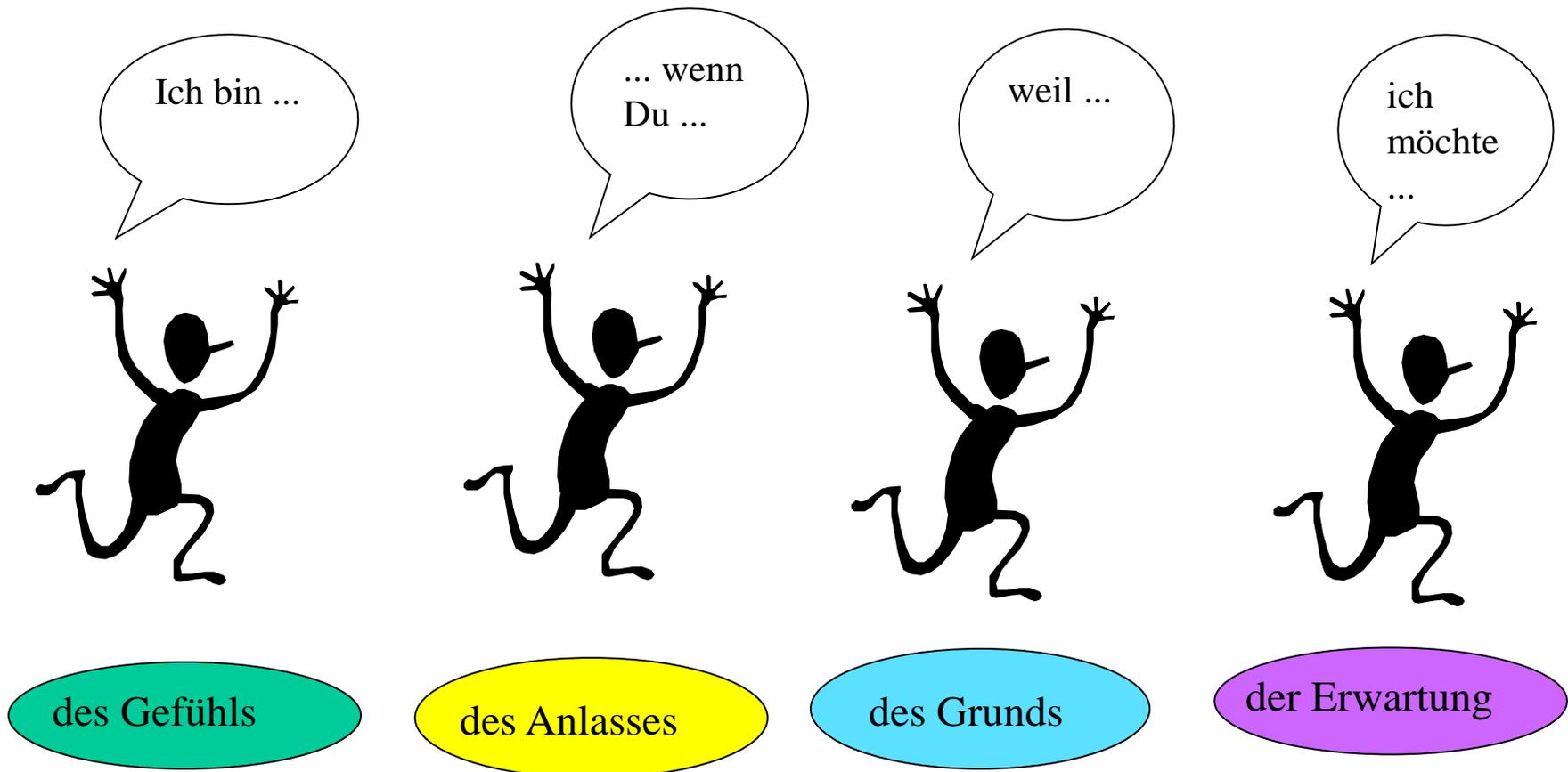
„Das schaffe ich bis
morgen nicht.“

Selbst-
Offenbarungs-
Ohr?

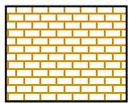
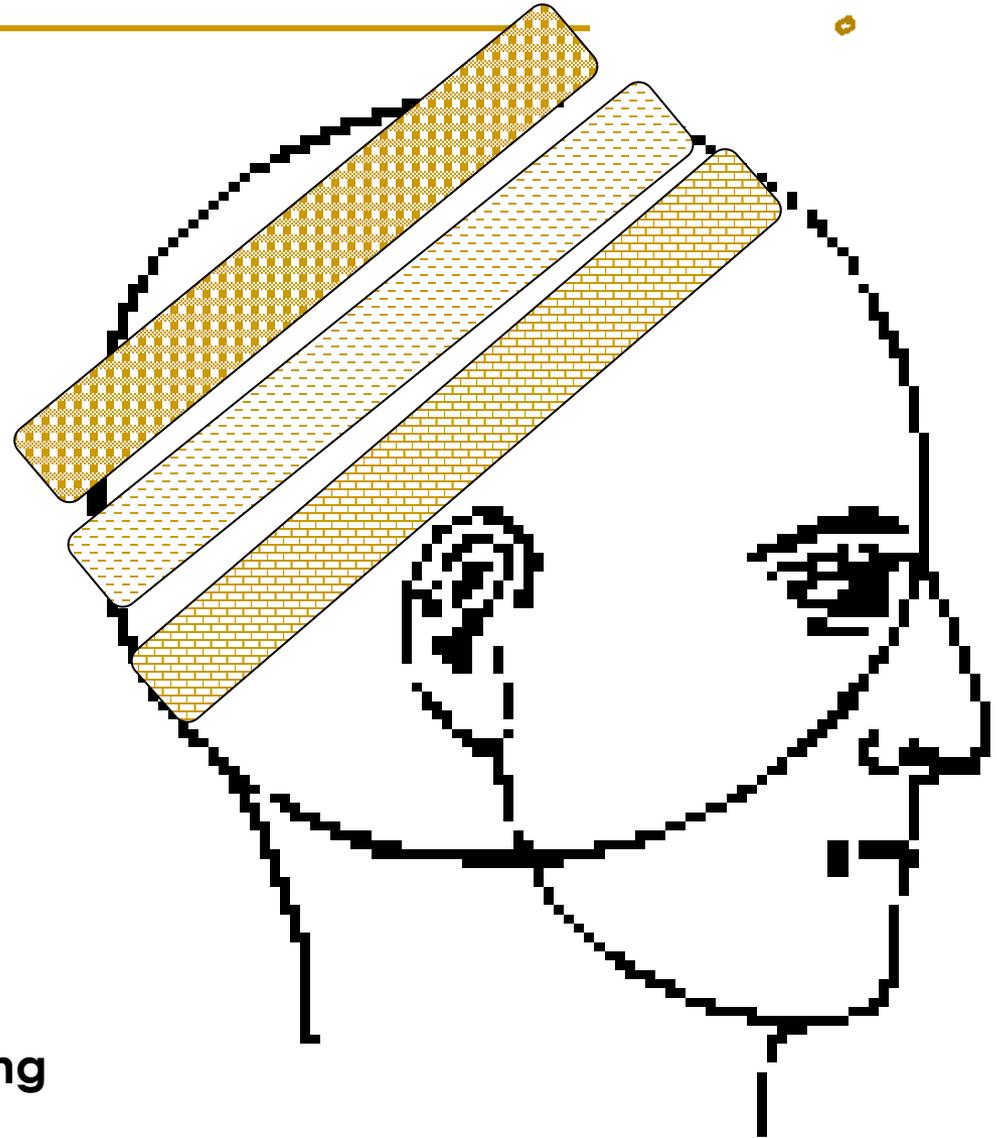
Beziehungs-
Ohr?

Ich-Botschaften ...

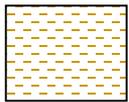
- bringen die eigene Mitverantwortung für die entstandene Situation zum Ausdruck,
- tragen dazu bei, Spannungen in Konflikten abzubauen + haben 4 Teile:



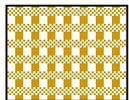
Meine Landkarte von der Wirklichkeit



1. Filtergruppe der Verallgemeinerungen



2. Filtergruppe der Tilgung

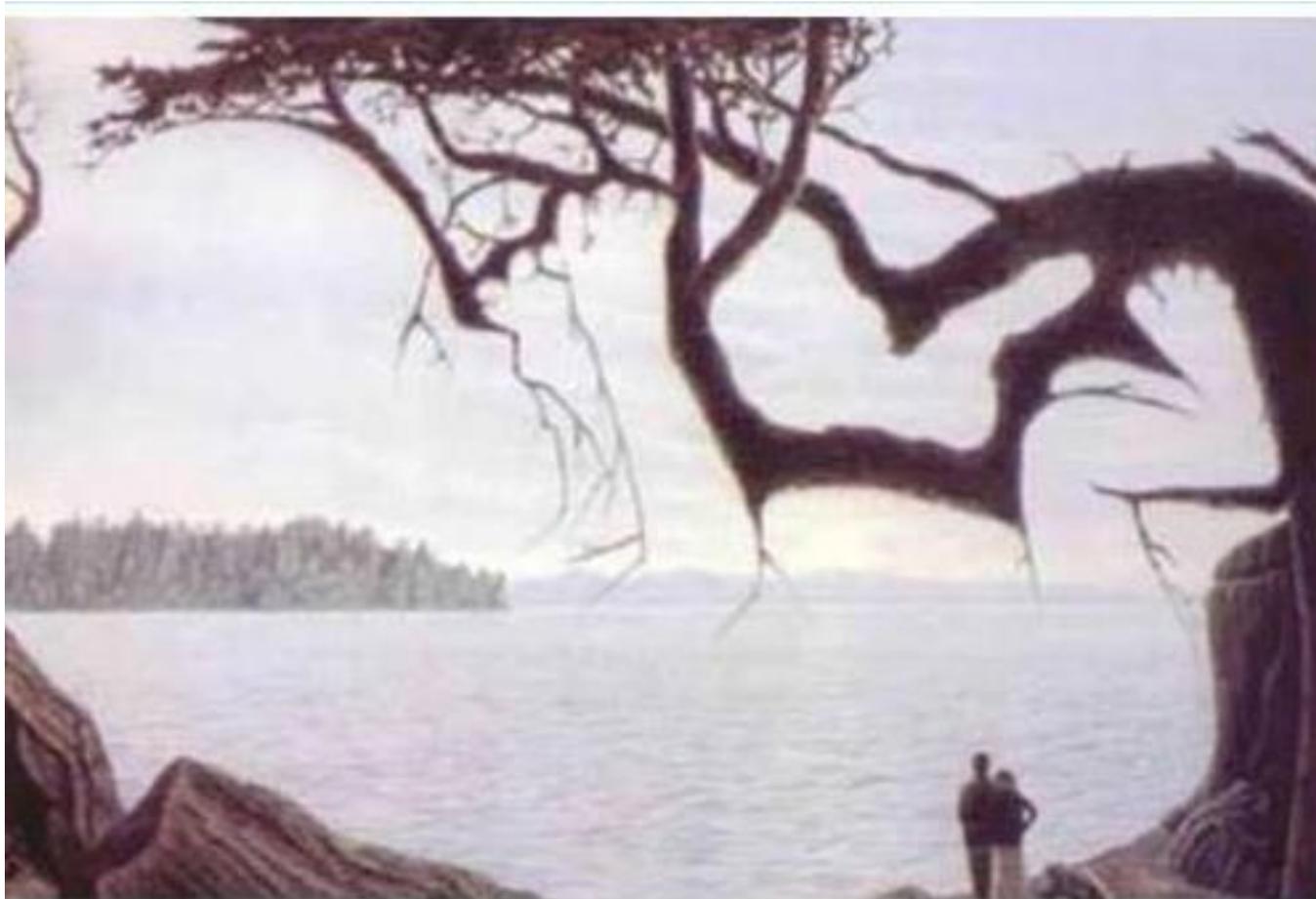


3. Filtergruppe der Verzerrung

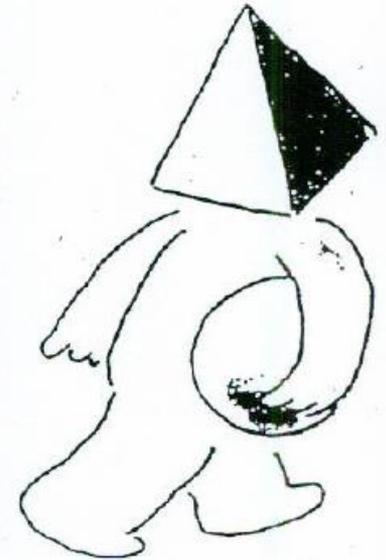
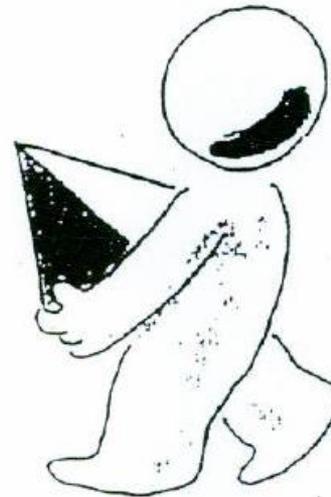
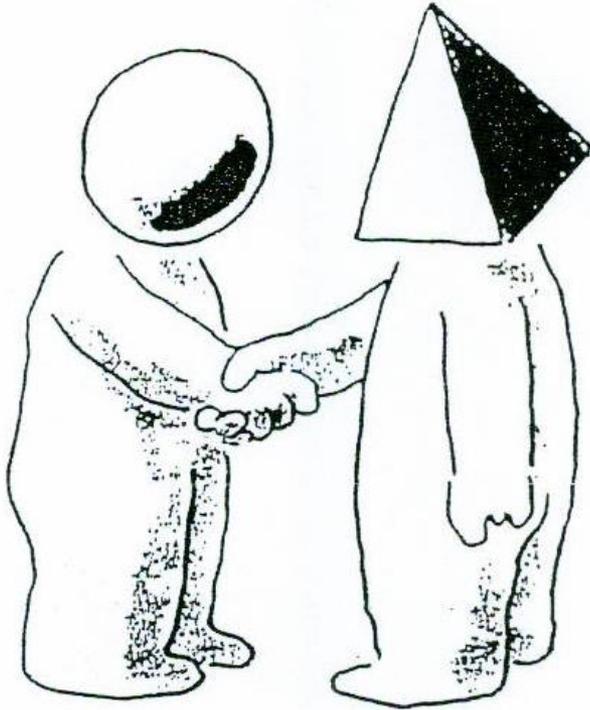
Die wahre Wirklichkeit der Welt



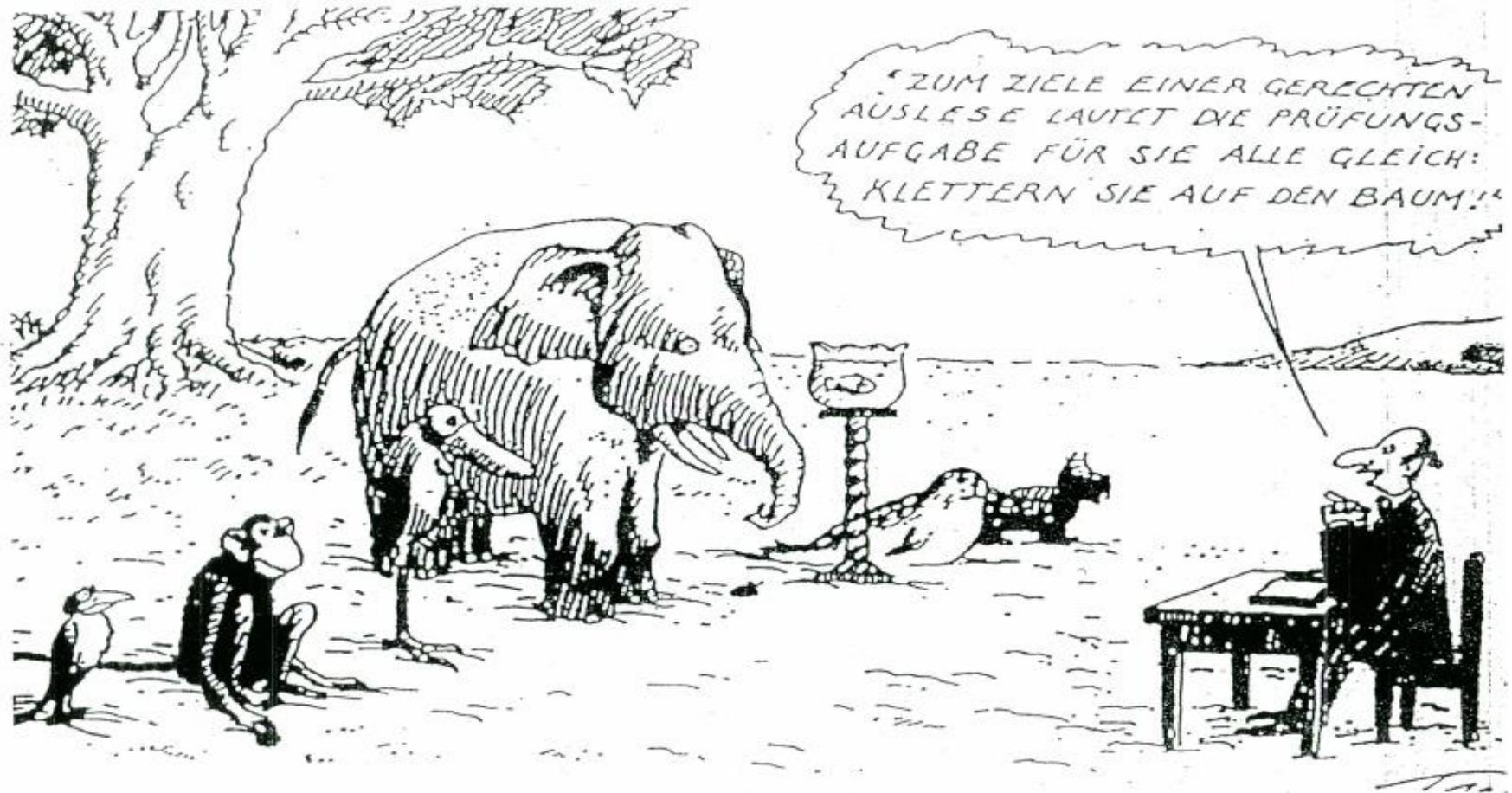
Die wahre Wirklichkeit der Welt



Meine Landkarte von der Wirklichkeit



Konflikte einfach lösen



1. Trennung von Person und Sache
2. Trennung von Position und Interesse
3. Verhandlungsergebnisse finden, die allen Parteien Vorteile bringen.
4. Alle Beteiligten einigen sich auf neutrale Kriterien für die Bewertung des Verhandlungsergebnisses.





ALLES GUTE.