



Franziska Stefani

Coach für
Kommunikation und Beziehung

www.selbstbestimmt.de
Tel: 0171 504 79 44
post@selbstbestimmt.de



Kommunikationsguide

Die folgenden Leitsätze sind interessant, wenn Du mit Menschen in Kontakt kommen möchtest, wenn Begegnung wichtiger ist als Recht zu haben und Du auch mit Dir selbst mehr Klarheit wünschst.

Erklärung: Das Wort Befindlichkeiten beinhaltet alle Gefühle, Emotionen, Launen und Stimmungen, die Du fühlst.



1. Deine Befindlichkeiten gehören zu Dir!
Egal was Dein Gegenüber in Dir auslöst, wahlweise auch irgendeine Situation, die Du erlebst – das, was Du fühlst, gehört zu Dir und hat zum allergrößten Teil nicht ursächlich mit dem Auslöser zu tun.
2. Du hast die Freiheit zu entscheiden, wie Du mit den ausgelösten Befindlichkeiten umgehen möchtest.
3. Befindlichkeiten sind vorübergehende Phänomene und kein Abbild der Wirklichkeit.
4. Das, was Du empfindest, sagt Dir etwas über Deinen aktuellen Zustand. Daraus kannst Du Dein Bedürfnis ableiten und im besten Fall für dessen Erfüllung sorgen.
5. Bleib bei Dir!
Erzähle im Konfliktfall von Deiner Befindlichkeit, vermeide Anklagen und Vorwürfe.
6. Um Missverständnisse zu vermeiden, spiegle das Gehörte.
Gib wieder, was Du verstanden hast und bitte Dein Gegenüber das Gleiche zu tun.
7. Begegne Deinem Gegenüber mit Interesse und Aufmerksamkeit.