



Franziska Stefani

Coach für
Kommunikation und Beziehung

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



Kommunikationsguide

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

Es ist eine unvollständige Sammlung meiner Leitsätze und
Kommunikationsweisen.
Manches erscheint selbstverständlich und wird dennoch oft ganz anders gelebt.

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, wie Du reagieren möchtest. Folgst Du der Angst oder der Liebe?

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. Aktives Zuhören.

7. Begegne Deinem Gegenüber mit Interesse und Aufmerksamkeit.

Anleitung für das Klären der Situation.

1. Was erlebe ich gerade? Beschreibe die Situation, wie ein guter Reporter!
2. Was empfinde ich gerade? Welche Emotionen und Gedanken löst die Situation in Dir aus?
3. Welches Bedürfnis hast Du gerade?

Von hier aus kannst Du um Erfüllung Deines Bedürfnisses bitten und/oder die Situation mit Klarheit weiter gestalten.

Ausführliche Erklärungen zu jedem einzelnen Punkt sind aktuell in Arbeit.