

F reundlich sein, Fazit, fair bleiben

E nergie Engagement ^{eigene Einstellung überdenken}
Ehrlichkeit

E mpathie, Einfühlungsvermögen

D anke sagen können, durchdacht
dokumentieren (erst Denken, dann Reden)

B indung, Beziehung, ^{sich bewusst machen} Beurteilung, Blickkontakt
Blick für den/die Anderen, Begleitung

A ufrichtig sein ^{Bedürfnisse äußern}
achtsam auf Augenhöhe Anfang machen
Austausch austatten akzeptieren

C ool bleiben Chaos vermeiden Charakter
machbar beachten

K ritikfähig, Kritik äußern + annehmen
Kommunikation

Feedback, das gut tut


- * Wenn ich bestärkt, gelobt, gewürdigt werde
- * nicht persönlich sondern auf die Situation bezogen
- * Wertschätzung spürbar
- * Wenn ich daraus lernen kann
- * Wenn jemand mir den Rücken stärkt
- * Wenn der Blick auf Lösungen gerichtet ist
- * Wenn jemand mich sieht, fürsorglich und unterstützend
- * Wenn ich darum gefragt habe
- * Wenn es freundlich formuliert ist und nicht vorwurfsvoll

4 Aspekte einer Botschaft

(4-Ohren-Modell von Schulz von Thun)

1. Sach-Ohr

3. Selbstkundgabe-Ohr



2. Beziehungs-Ohr

4. Appell-Ohr

Gewaltfreie Kommunikation

4 Schritte

- ① Beobachtung
- ② Gefühl
- ③ Bedürfnis
- ④ Bitte

Videos zu Gefühlen und Bedürfnissen mit Mirko und Cora:

<https://www.youtube.com/watch?v=5DGMZivGNvQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=btutSO549cU>