



Was nehme ich wahr? (Für Ihre Selbstreflexion)

Was nehme ich wahr?

- Wie verhalte ich mich, wie verhält sich mein Gegenüber?
- Was sage ich? Was sagt mein Gesprächspartner / meine Gesprächspartnerin (neutrales Ansprechen, ich-Botschaft, ...)?
- Wie spreche ich / mein Gesprächspartner / meine Gesprächspartnerin (laut, leise, hektisch, ruhig, ...)
- Höre ich aktiv zu? Hört mir mein Gesprächspartner / meine Gesprächspartnerin aktiv zu?
- Wie ist meine Körpersprache? Wie ist die Körpersprache meines Gesprächspartners / meiner Gesprächspartnerin?



Wie lege ich das aus?

- Fühle ich mich verstanden? Fühlt sich mein Gesprächspartner / meine Gesprächspartnerin verstanden?
- Interpretiere ich in den Gesprächsinhalt?
- Zeige ich Respekt?



Wie reagiere ich (automatische Reaktion)?

- Gestresst, neutral, verärgert, ich fühle mich angegriffen, wie ist mein Tonfall...
- Reagiere ich spontan oder überlegt?
- Fühle ich mich getriggert?
- Stelle ich Fragen?



Gibt es eine geeignetere Reaktion (wenn ja, welche?)

- Wie kann ich anders, ggf. besser reagieren?
 - (mehr) Fragen stellen?
 - Aktiv zuhören?
 - Kann ich offen und freundlich reagieren?
 - Kann ich meine Körpersprache anpassen?
 - Neutrales Ansprechen?



Was ist das Ziel oder Ergebnis der neuen Reaktion?

- Offenere Kommunikation
- Ich werde verstanden
- Mein Gesprächspartner / meine Gesprächspartnerin fühlt sich verstanden

