

Kommunikation – „Elemente“

(„gelingende Kommunikation“, „Gewaltfreie Kommunikation“, im Konfliktmanagement ...)

- Echtheit / Selbstkongruenz / Stimmigkeit
- Wertschätzung
- Empathie, einschl. Selbstempathie (Bemühen um ~) (als Grundlage und Ziel)
- Verbalisieren emotionaler Inhalte
 - ... Erkennen emotionale Hintergründe / Inhalte
- „Ich-Botschaften“ (... u.a. auch wegen „Stress-Flutung“)
- aktives Zuhören ... mit:
 - Spiegeln – Paraphrasieren - Verbalisieren
- Türöffner
- Aufmerksamkeitsreaktionen
- Sender-Empfänger-Rückkopplung
- Spiegeln von Gefühlen / einführendes Spiegeln (Empathie + Verbalisieren)
- Gefühle / Bedürfnisse ausdrücken ... ohne zu kritisieren
- Akzeptanz ... (inhaltlich, sowie Zuhören ... einschl. „ausreden lassen“ usw.)
- bitten statt fordern (erpressen, drohen ...)
- zirkuläres Fragen (systemische Gesprächsführung)
- Vermeidung von „Kommunikationssperren“ (bagatellisieren, drohen, verhören ...)