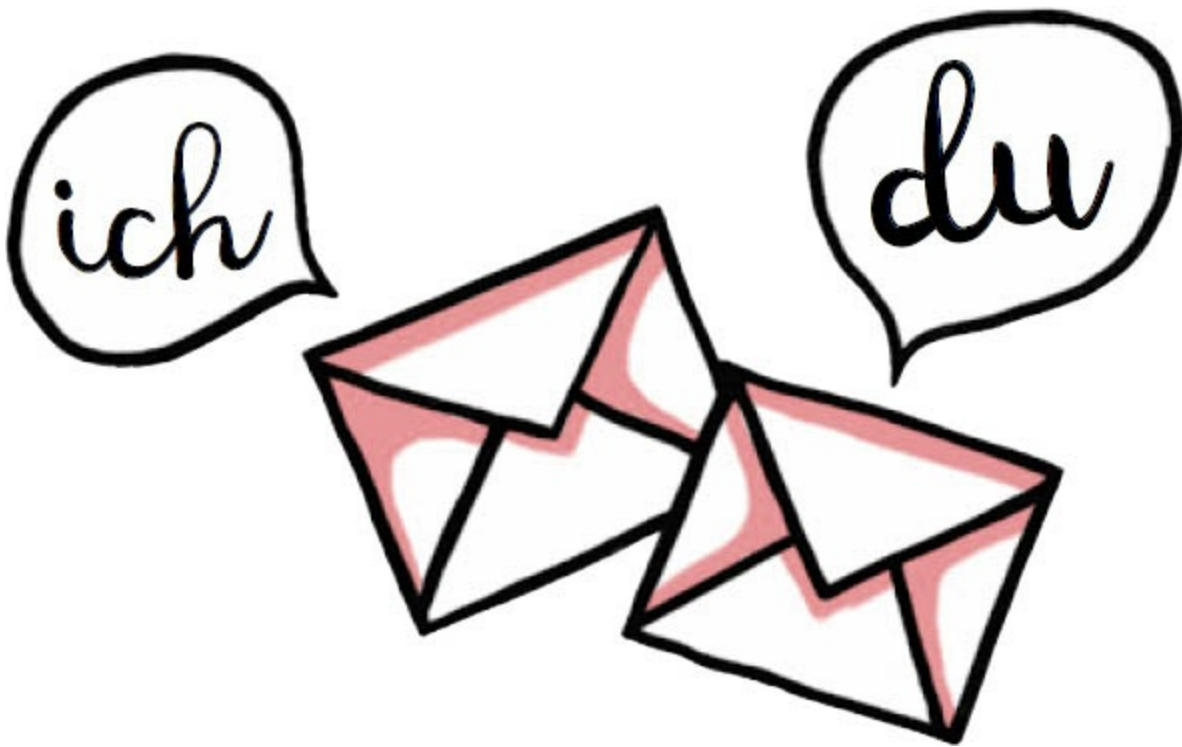


freundin
PRÄSENTIERT





Wenn du ein heikles Thema ansprechen möchtest, ob in der privaten Beziehung oder beruflich: Sende Ich-Botschaften statt Du- oder Wir-Nachrichten. So betonst du die Selbstoffenbarungsebene. Deine Aussagen werden dann weniger als Vorwurf oder Appell interpretiert. Formuliere deshalb Sätze wie „Sie haben Ihre Arbeit nicht erledigt!“ oder „Du hast schon wieder dein Geschirr stehen lassen!“ um in: „Ich kann diese Aufgabe nicht alleine bewältigen, sondern benötige Ihre Mitarbeit“, und: „Ich fühle mich wohler, wenn die Küche sauber ist und wir uns den Haushalt teilen. Wie können wir die Aufgaben künftig so aufteilen, dass wir beide zufrieden sind?“



Sende Ich-Botschaften!



Vermeide zweideutige Botschaften, bei denen die Ebenen der Nachricht oder deine nonverbale Mitteilung auseinanderdriften: Wenn du selbst schmollst und dein Partner fragt, ob alles in Ordnung ist, antworte nicht mit einem trotzigem „Ja“. Sag konkret, was du möchtest: Willst du einfach in Ruhe gelassen werden oder bist du wegen irgendetwas verletzt? **Eindeutig zu kommunizieren ist der Schlüssel!**



Mein
TIPP:



Du kannst den anderen nicht ändern, wohl aber dich selbst und deine Gewohnheiten.

Konzentrier dich daher auf deine eigenen Teufelskreise aus Wahrnehmung, Interpretation und Reaktion und hör auf die versteckten Botschaften deines Gegenübers.