

SICHERE GESPRÄCHE*

Einer von euch ist der **SENDER**, der andere der **EMPFÄNGER**

Der **SENDER** hält sich an diese einfachen Regeln

- ❖ Bittet um ein Gespräch/Termin
- ❖ Spricht in kurzen Sätzen
- ❖ Benutzt Ich-Sprache (ich fühle, wünsche, möchte)
- ❖ Kritisiert seinen (Gesprächs)Partner nicht
- ❖ **BEVOR IHR BEGINNT, SCHAUT EUCH IN DIE AUGEN UND MACHT DREI VOLLSTÄNDIGE UND TIEFE ATEMZÜGE**

Der **EMPFÄNGER** folgt diesen Schritten

1) SPIEGELT WIDER

Mal schauen, ob ich dich verstanden habe.

Du hast gesagt...

Habe ich das verstanden?

Möchtest du noch mehr dazu sagen?

2) BESTÄTIGT

Was du sagst, macht Sinn und was Sinn macht ist ...

3) FÜHLT SICH EIN

Ich kann mir vorstellen, dass du ... fühlst

Ist es das, was du fühlst?

Gibt es da noch weitere Gefühle?

EMPFÄNGER: Danke fürs Mitteilen **SENDER:** Danke fürs Zuhören

*  **Safe Conversations*** von Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt

Empfohlene Lektüre: Getting The Love You Want/So viel Liebe, wie du brauchst

SICHERE GESPRÄCHE*

Einer von euch ist der **SENDER**, der andere der **EMPFÄNGER**

Der **SENDER** hält sich an diese einfachen Regeln

- ❖ Bittet um ein Gespräch/Termin
- ❖ Spricht in kurzen Sätzen
- ❖ Benutzt Ich-Sprache (ich fühle, wünsche, möchte)
- ❖ Kritisiert seinen (Gesprächs)Partner nicht
- ❖ **BEVOR IHR BEGINNT, SCHAUT EUCH IN DIE AUGEN UND MACHT DREI VOLLSTÄNDIGE UND TIEFE ATEMZÜGE**

Der **EMPFÄNGER** folgt diesen Schritten

1) SPIEGELT WIDER

Mal schauen, ob ich dich verstanden habe.

Du hast gesagt...

Habe ich das verstanden?

Möchtest du noch mehr dazu sagen?

2) BESTÄTIGT

Was du sagst, macht Sinn und was Sinn macht ist ...

3) FÜHLT SICH EIN

Ich kann mir vorstellen, dass du ... fühlst

Ist es das, was du fühlst?

Gibt es da noch weitere Gefühle?

EMPFÄNGER: Danke fürs Mitteilen **SENDER:** Danke fürs Zuhören

*  **Safe Conversations*** von Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt

Empfohlene Lektüre: Getting The Love You Want/So viel Liebe, wie du brauchst