

INHALTE

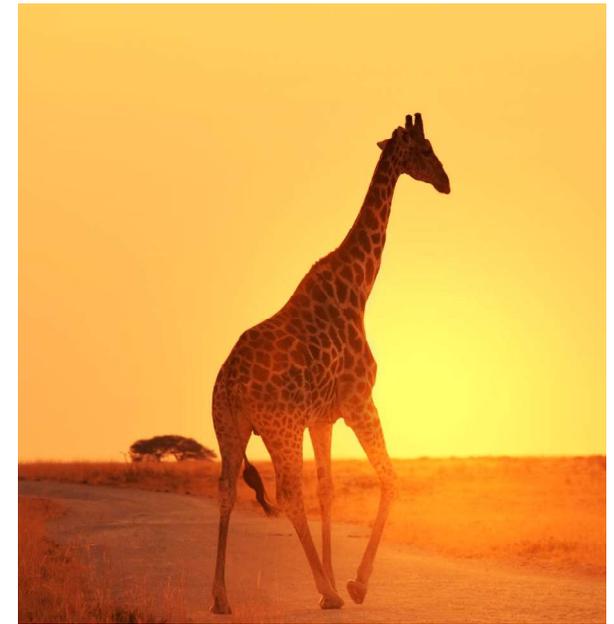
Ablauf

- ❖ Check IN
- ❖ Dein(e) Glücksmoment (e) der Woche
Austausch in Kleingruppe mit Rückmelden (empathisch hören)
- ❖ Dialogbitten = Bitten um in Verbindung zu bleiben, bei einem Nein (deinem oder dem von Deinem Gegenüber)
- ❖ Bedürfnis raten
- ❖ Check Out



Empathisch hören

- ❖ Gehörtes wiedergeben:
*„Bei mir ist angekommen, dass..... (wiedergeben...)
Ist das so?*
- ❖ Gefühle und Bedürfnisse forschen: *Bist du....., weil dir ...*
- ❖ Energie und Qualität des Bedürfnisses verstärken:
EMPATHIE



Dann Wechsel: im 3erRad



Beziehungsbitten:



Wertschätzung ausdrücken

BEOBACHTUNG:

Mit welchen Worten oder mit welcher Handlung hat die Person zu meinem Wohlbefinden beigetragen?

BEDÜRFNIS:

Welches aktuelle Bedürfnis hat sich dadurch bei mir erfüllt?

GEFÜHL:

Welche/s Gefühl/e löst das in mir aus?





Wertschätzung ausdrücken

- Denke an eine Person, bei der du dich bedanken möchtest. Notiere die Schritte und probiere es mit deiner Übungspartnerin aus.
- Feedback geben
- Wechsel

Zeitfenster: 5

