

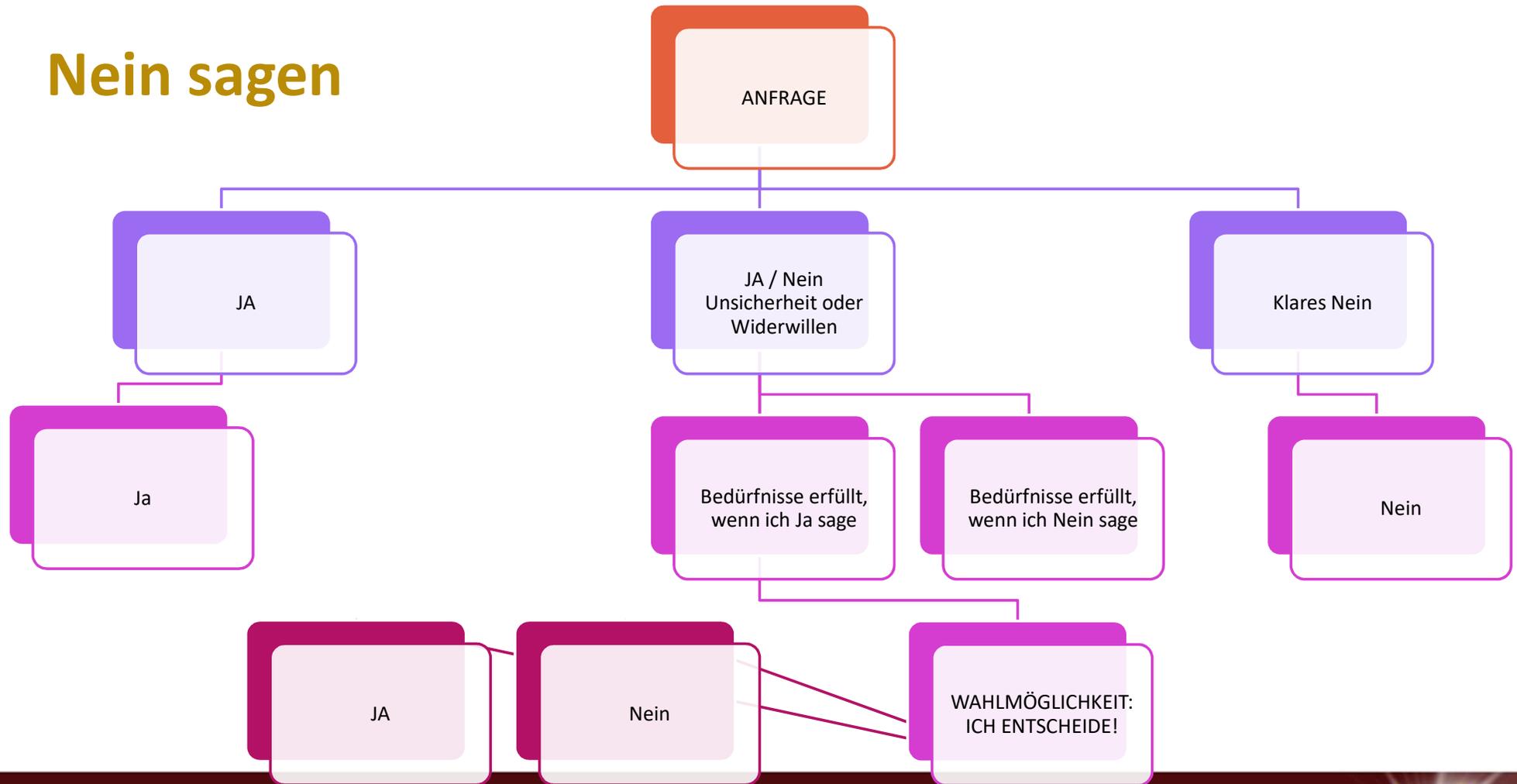
INHALTE

Ablauf

- ❖ Check IN – Was möchte ich mit allen teilen
- ❖ beherzt Nein sagen –und in Verbindung bleiben
- ❖ Beziehungsbitten
- ❖ Dyade
- ❖ Check Out



Nein sagen



Wahlmöglichkeit erkennen – Verantwortung für Dein JA oder NEIN zu Dir holen!

- ❖ Finde ein Beispiel, wo Du gefühlt “Ja” sagst, obwohl Du “Nein” meinst, oder es Dir vermeintlich schwer fällt NEIN zu sagen, bzw. Du selber nicht klar bist!
- ❖ Findet die **Bedürfnisse**, die erfüllt sind, wenn du JA sagst
- ❖ Finde die **Bedürfnisse**, die erfüllt sind, wenn Du NEIN sagst
Innerlich abwägen. Eine Wahlmöglichkeit erkennen.

Gibt es etwas was ich noch BRAUCHE, etwas was FEHLT um eine Entscheidung zu treffen? Wenn ja, was ist es?

Beide Anteile in Dir anerkennen und annehmen.

- ❖ **ENTSCHEIDUNG TREFFEN und VERANTWORTUNG FÜR DEIN ENTSCHEIDUNG ÜBERNEHMEN!**



Break Out Room

- ❖ Bedürfnisse im JA und im NEIN erkennen

- ❖ 3er Gruppe – Austausch
Gesamt 20 minuten



WIE KOMMUNIZIERE ICH MEIN „NEIN“

- ❖ 1.) EMPATHISCH HÖREN (abholen) – VERBINDUNG SCHAFFEN
Dein Bedürfnis benennen

BEWUSSTSEIN FÜR „UND GLEICHZEITIG“

- ❖ 2.) Mich aufrichtig ausdrücken:
Meine Befindlichkeit & und mein Bedürfnis kommunizieren (keine Rechtfertigung!!)
- ❖ 3.) Bereitschaft für andere Lösung/ Unterstützung etc. zeigen
- ❖ = im Dialog bleiben...



Im Dialog & in Verbindung bleiben

❖ DIALOGBITTEN nutzen

*„Kannst du mir bitte rückmelden,
was du von mir gehört hast?“*

*„Wie geht es dir damit, wenn du das
hörst?“*

„Ich sage dir was ich gehört habe, ok?“

*„Möchtest du hören, wie es mir jetzt
geht?“*



Break Out Room

❖ DIALOG AUSPROBIEREN

❖ 3er Gruppe – Austausch
Gesamt 30 Minuten





DYADEN FRAGEN

1. Was ist jetzt in Dir lebendig?
2. Was ist wenn **LIEBE** dich leitet?

*Pro Frage: 3 min
Jede Frage abwechselnd
Danach Reflexion
Gesamtdauer: 15*

Check Out

- ❖ Wie fühle ich mich jetzt?
- ❖ Was möchte ich noch teilen?
bzw. mein AhA Erlebnis von heute? ;-)

