



INHALTE

Ablauf

- ❖ Check IN mit Erfolg der Woche
- ❖ Kommunikation Stopps
- ❖ Bedürfnisse empathisch hören - Quick Empathie
- ❖ Dyade mit einem Bedürfnis
- ❖ Check Out



HERZLICH WILLKOMMMEN & CHECK IN

- ❖ Wie fühlst Du Dich gerade?
- ❖ Was ist Dir diese Woche gut gelungen?



Kommunikation STOPPS

- ❖ Austausch zu folgenden Fragen:
- ❖ „Was machen wir statt emphatisch zuhören, oder uns aufrichtig auszudrücken?“
- ❖ *Brainstorming in 2 – 3 Gruppen*
- ❖ *Dann gemeinsam sammeln*
- ❖ *Insgesamt max. 20 min*



Kommunikation STOPPS

...oder was hindert uns am Fluss des Lebens? Was machen wir stattdessen?

- ❖ Ratschläge geben
- ❖ belehren
- ❖ analysieren
- ❖ beschwichtigen
- ❖ eigene Geschichten erzählen
- ❖ verhören
- ❖ rechtfertigen
- ❖ moralisieren
- ❖ schubladiesieren
- ❖ bemitleiden
- ❖ kritisieren
- ❖ verbessern
- ❖ beschuldigen
- ❖ verurteilen
- ❖ bewerten
- ❖ etc.



Wie kann ich jemanden empathisch hören OHNE Ratschläge oder Kommunikation Stopps

QUICK EMPATHIE



Kommunikation STOPPS versus Quick Empathie



- ❖ ÜBUNG: Break Out zwei Gruppen (mind. 3)

Person 1 erzählt ein Ärgernis – Skala max. 1-3 (1= harmlos, 10 = sehr, sehr intensiv)

Zuerst reagieren die anderen mit einem „Kommunikation Stopp“ z.B.:

- ❖ Ratschlag erteilen,
- ❖ eigene Geschichte erzählen,
- ❖ Kritisieren, o.ä.

Jeweils nur kurzer Austausch (keinen Dialog beginnen)

- ❖ Dann reagiert eine Person mit „Quick Empathie“

Bist du (Gefühle vermuten) weil dir.... (Bedürfnis vermuten) wichtig ist?

- ❖ Und versucht empathisch „dran zu bleiben“ bis sich Person 1 verstanden fühlt.

Dann Wechsel, jeder sollte 1 x dran sein

Dauer je nach Gruppengröße 5Minuten/Person

