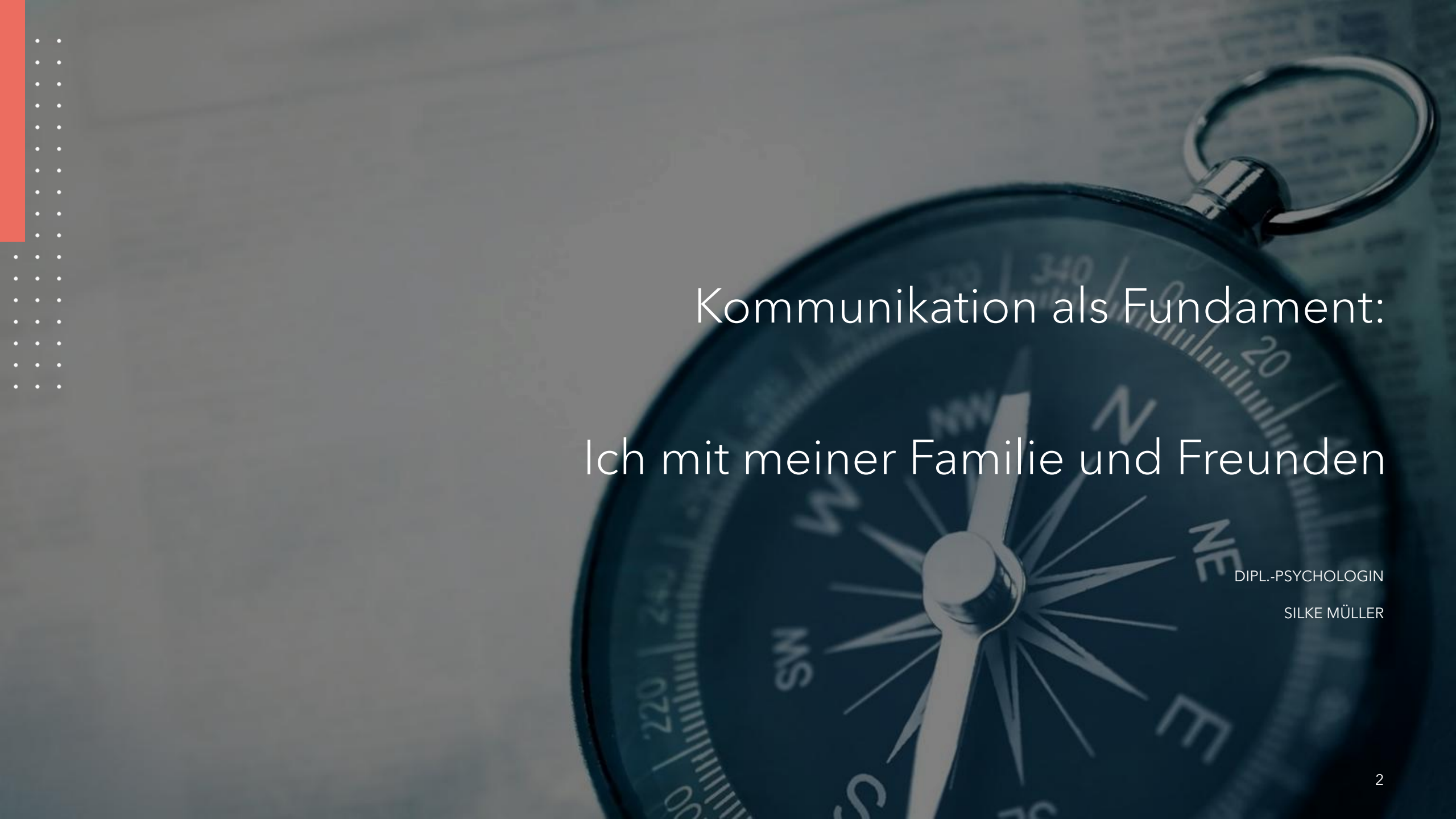






Kommunikation als Fundament:

Ich mit meiner Familie und Freunden

DIPL.-PSYCHOLOGIN

SILKE MÜLLER

-
1. **Kurzer Einstieg**
 2. Das Fundament von Konflikten: Destruktive Kommunikation
 3. Der Weg zur Versöhnung: Vergebung und neue Wege der Kommunikation
 4. Praktische Werkzeuge
 5. Abschluss und Diskussion



Freunde & Familie = soziales Umfeld → Resilienzfaktor aber auch Stressfaktor



-
1. Kurzer Einstieg
 2. **Das Fundament von Konflikten: Destruktive Kommunikation**
 3. Der Weg zur Versöhnung: Vergebung und neue Wege der Kommunikation
 4. Praktische Werkzeuge
 5. Abschluss und Diskussion



1. Das Fundament von Konflikten: Destruktive Kommunikation

→ Welche Probleme in der Kommunikation sind Ihnen gute Vertraute?



1. Kritik

... Angriff auf die Persönlichkeit oder den Charakter, Absolutismen, Verallgemeinerungen.
Ausgedrückt in DU- Botschaften

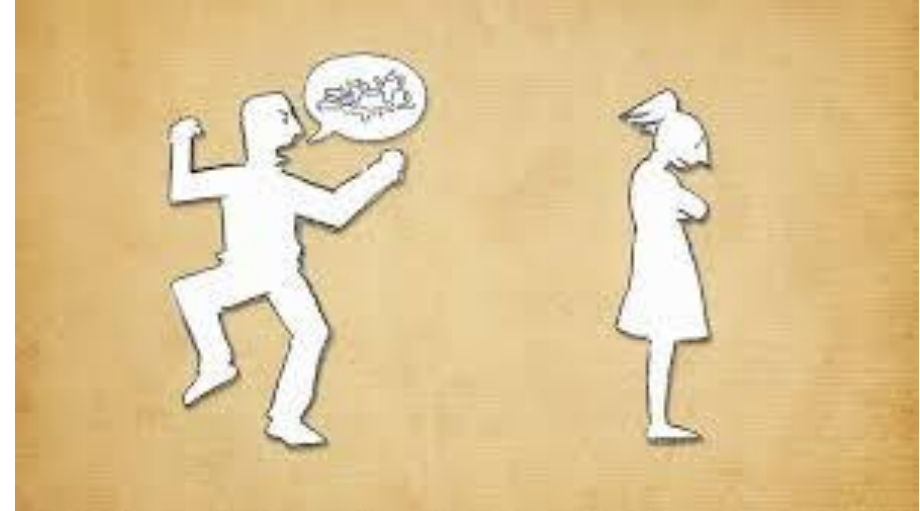
→ Ich –Botschaften, eigene Gefühle beschreiben,
Bedürfnis als Wunsch formulieren



1. Verachtung/ Geringschätzung

... abwertende Kommentare, zynische Bewertungen, feindselige, gemeine Äußerungen

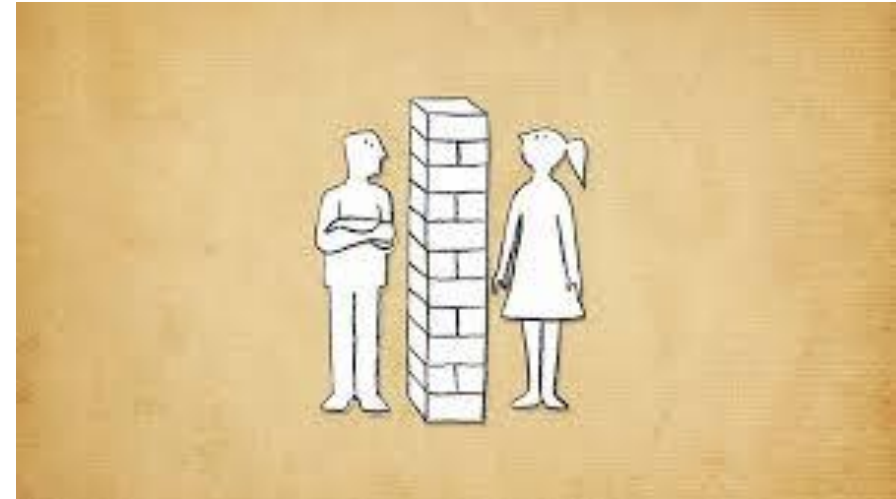
→ Anerkennung, positives Feedback, Lob, Wertschätzung, Respekt, Unterstützung und Ermutigungen



1. Mauern

... Schweigen, Aufbau von Distanz, eigene Bedürfnisse verschweigen, Rückzug

→ Vertrauen aufbauen, Offenheit, Selbstfürsorge, eigenen Gefühlen Raum geben, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Bedürfnisse kommunizieren



1. Macht demonstrieren/ Abwehr

... Manipulation, „Gedankenlesen“,
Unterstellungen auf „mutmaßliche“ Kritik mit
Verteidigung, mit Rechtfertigungen und
Gegenangriff reagieren

→ „Beziehung auf Augenhöhe“, Genaues
Hinhören, Sachebene, Verteidigungsimpuls
widerstehen, Verantwortung übernehmen, ggf.
entschuldigen



1. Das Fundament von Konflikten: Destruktive Kommunikation

... achten Sie im Alltag auf die 4 apokalyptischen Reiter

... versuchen Sie diese zu identifizieren und **gemeinsam** anzugehen

... eine Beziehung ist nicht zum Scheitern verurteilt, wenn diese Konflikte entstehen



-
1. Kurzer Einstieg
 2. Das Fundament von Konflikten: Destruktive Kommunikation
 3. **Der Weg zur Versöhnung: Vergebung und neue Wege der Kommunikation**
 4. Praktische Werkzeuge
 5. Abschluss und Diskussion



1. Vergebung und Versöhnung

... **Vergebung** ... Loslassen, Befreiung von negativen Emotionen, um einen eigenen Seelenfrieden zu finden, wirkt sich positiv auf die psychische und körperliche Gesundheit aus, reduziert Stress

... **Versöhnung** ... interaktiver Prozess mit dem Ziel einen Konflikt zu beseitigen, Neubeginn oder Wiederbeleben einer Beziehung



GFK nach Marschall Rosenberg

... Bedürfnisse ...

Beschreiben auf abstrakte Weise, was wir benötigen, um zu überleben, uns zu entwickeln und gesund zu bleiben.

Was brauche ich?

Was liegt mir am Herzen?



GFK nach Marschall Rosenberg

Unsere Gefühle sind der Schlüssel zu unseren Bedürfnissen.

Angenehme Gefühle → Bedürfnisse sind erfüllt

Unangenehme Gefühle → Bedürfnisse sind nicht erfüllt

Hinter allen Urteilen/ Bewertungen stecken Gefühle, die nicht gefühlt werden und Bedürfnisse, die nicht gesehen werden.



GFK nach Marschall Rosenberg

Unangenehme Gefühle erhalten eine „bedingte Erlaubnis“, um Ruhe ins System zu bringen. Das ist der erste Schritt für Veränderung.

Ausrücken unangenehmer Gefühle:

1. Innehalten. Atmen.
2. Verurteilende Gedanken identifizieren
3. Kontakt mit unseren Bedürfnissen herstellen.
4. Unsere Gefühle und unerfüllten Bedürfnisse aussprechen.



GFK nach Marshall Rosenberg

Übung: → Welche Gefühle? Welche Bedürfnisse?

Beste Freundin sagt zu mir; „Du hast aber ganz schön zugelegt. Da solltest du mal was machen!“

Ich stehe im Stau und habe einen wichtigen Termin!



GFK – wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg



-
1. Kurzer Einstieg
 2. Das Fundament von Konflikten: Destruktive Kommunikation
 3. Der Weg zur Versöhnung: Vergebung und neue Wege der Kommunikation
 - 4. Praktische Werkzeuge**
 5. Abschluss und Diskussion



1. Praktische Werkzeuge

... **Aktives Zuhören** → achtsame Gesprächsführung (Konzentration auf sein gegenüber, Nachfragen, beim Thema bleiben, Zusammenfassen ... habe ich dich richtig verstanden?)

... **Verantwortung übernehmen** → für meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse, nicht für die Reaktion darauf

... **ICH- Botschaften** verwenden → vermeidet Schuldzuweisungen und Manipulation

... **20 min- Pause** → verringert Eskalation einer Situation und damit einhergehende Verletzungen und einen möglichen Abbruch



PLAN FÜR DEN HEUTIGEN VORTRAG

1. Abschluss und Diskussion

ICH
MIT MEINER
FAMILIE
UND
FREUNDEN





Echte Bedürfnisse

Achtsamkeit	Freiheit	Offenheit	Verbundenheit
Ästhetik	Freude	Ordnung	Verlässlichkeit
Alleinsein	Freundschaft	Orientierung	Verständigung
Annahme	Frieden	Platz finden, eigenen	Verständnis
Aktualisierung	Ganzheit	Präsenz	Verstehen
Akzeptanz	Geben	Pflege	Vertrauen
Anerkennung	Geborgenheit	Privatsphäre	Vertraulichkeit
Anregung	Geburt	Respekt	Vitalität
Ästhetik	Genauigkeit	Rhythmus	Wachstum
Aufmerksamkeit	Gemeinsamkeit	Rituale einsetzen	Wahlmöglichkeit
Aufrichtigkeit	Gemeinschaft	Ruhe	Wahrgenommen werden
Ausdruck	Gerechtigkeit	Sättigung	Wahrhaftigkeit
Ausgeglichenheit	Gesellschaft	Schaffen	Wärme
Ausgewogenheit	Gesundheit	Schönheit	Wechselbeziehung
Austausch	Gewissen	Schutz	Weiterkommen
Authentizität	Gleichgewicht	Sein	Wertschätzung
Autonomie	Gleichwertigkeit	Selbstbestimmung	Wissen
Beitragen	Glück	- entfaltung	Wissen um den Weg
Besonderem	Handeln	- erkenntnis	Würde
Berechenbarkeit	Harmonie	-respekt	Würdigung
Berührung	Heilung	- verantwortung,	Zärtlichkeit
Bestätigung	Herausforderung	-verwirklichung	Zeit für Integration
Beständigkeit	Hilfe	- wertgefühl	Zugehörigkeit
Bewegung	Hoffnung	- wertschätzung	Zuhören
Bewusstsein	Humor	Sexualität	Zuneigung
Dankbarkeit	Individualität	Sicherheit	Zusammenarbeit
Danksagung	Information	Sinn	Zuspruch
Dauerhaftigkeit	Inspiration	Spaß	Zweckbestimmung
Dienen	Integrität	Spiel	
Diskretion	Intensität	Spiritualität	
Durchführen	Intimität	Stabilität	
Effektivität	Klarheit	Stille	
Ehrfurcht	Komfort	Stimmigkeit	
Ehrlichkeit	Kommunikation	Stimulation	
Einbezogen sein	Können	Struktur(en)	
Einfachheit	Kongruenz	Teilnahme	
Einfühlsamkeit	Kontakt	Tiefe	
Einsicht	Kontinuität	Toleranz	
Empfangen	Kreativität	Transparenz	
Empathie	Lernen	Trauer (Verlust)	
Entdecken	Liebe	Treue	
Entfaltung	Lebenserhaltung	Trost	
Entspannung	Loslassen	Unabhängigkeit	
Entwicklung	Meisterschaft	Unterkunft	
Erfahrung	Menschlichkeit	Unterstützung	
Erholung	Mitgefühl	Ursache sein	
Ernst	Mitteilung	Verantwortung	
Erreichen	Nähe	Verbindlichkeit	
Feiern	Nahrung	Verbindung	
Fitness			