

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?
Gibt es noch mehr dazu?
- 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?
Gibt es noch mehr dazu?
- 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