

Mein Netzwerk – zur Vertiefung

	
	
	
	
	

Weitere Anregungen zu „mein Netzwerk“:

vgl. Kursheft **OPPORTUNITY FOR CHANGES**

<http://opportunity-singletag.de/kurs-opportunity-for-changes/>

Stand Mai2022

[anderen zuhören, sie sehen ohne sie zu beurteilen]

Zuhören und ganz beim Anderen sein zeigt dem Gegenüber Wertschätzung. Wie gutes Zuhören gelingen kann beschreibt ein Artikel in der Zeit:

<https://www.zeit.de/karriere/2016-02/aktives-zuhoeren-kommunikation-verbesserung/seite-2>

Die Gewaltfreie Kommunikation basiert auf Beobachtung ohne Bewertung, dem Achten auf das eigene Gefühl und das eigene Bedürfnis. Auf dieser Basis kann man Bitten formulieren, die das Gegenüber erfüllt.

<https://www.gewaltfrei-online.de/was-ist-gewaltfreie-kommunikation>

Eine Basis ist andere wahrzunehmen ohne sie zu beurteilen.

- ⇒ Was ist dir wichtig in Gesprächen?
- ⇒ Wie wäre es mal mit dieser Übung: Setz dich auf einen belebten Platz, schau dir die Menschen an und denke nur positiv von ihnen.