

Arbeitsblatt: Kommunikation als Ressource

Sortieren Sie eine Situation: Was wurde gesendet, was kam an?

1. Die Situation

Sachinformation Sender: Klar ausdrücken, festlegen. Empfänger: Auf Richtigkeit & Relevanz prüfen.	Selbstkundgabe S: Ich-Botschaften, Kongruenz. E: Eigene Verfassung & Emotionen prüfen.
Beziehungshinweis S: Keine Abwertung, aktives Zuhören. E: Nicht persönlich nehmen, als "Vorschlag" sehen.	Appell S: Offen sein, kein Druck, "Nein" akzeptieren. E: Verantwortung übernehmen, nachfragen.

2. Die vier Seiten der Nachricht

Sachinformation	Selbstkundgabe
Beziehungshinweis	Appell