

KOMMUNIKATION UND WERTSCHÄTZUNG

- ☞ Wahrnehmen, wie es dem anderen gerade geht, denn wie bereits erwähnt spielt das eine große Rolle, ob und wie er / sie meine Informationen aufnimmt
- ☞ Indem ich mein Gegenüber ansehe, signalisiere ich mein Interesse – ich gebe ihm / ihr „Ansehen“, er / sie fühlt sich ernst genommen
- ☞ Hilfreich sind die drei „A“: Ansprechen (mit Namen)
 - Anschauen (wahrnehmen, ob der andere „empfangsbereit“ ist)
 - Atemzug (sich und dem anderen Zeit geben)
- ☞ Wertschätzung heißt auch, mir selbst und dem anderen gerecht werden, jedem (und auch mir selbst) das zugestehen, was ihm (mir) zusteht. Wertschätzung ist eine Haltung, eine Einstellung mit Körper und Geist gut umzugehen. Das äußert sich auch im Gespräch, Ansprechen, Zuhören, ...

Mögliche Fragen zum gemeinsamen Überlegen und Erarbeiten:

- ☞ Welche Begriffe, Anreden, Äußerungen, ... können Achtung und Wertschätzung vermitteln und den Gesprächspartner öffnen und welche bewirken eher das Gegenteil?
- ☞ Wann erlebe ich mich im Gespräch ernst genommen, wahrgenommen?
- ☞ Wann erlebe ich Achtung, Wertschätzung?
- ☞ Wie möchte ich angesprochen werden?
- ☞ Was stört mich in Gesprächen? Wann fühle ich mich „überfahren“, überfordert?