

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

„Wertschätzung statt Schwertwetzung“

Gewaltfreie Kommunikation

Marshall B. Rosenbergs Grundmodell zum verständnisvollen Miteinander

Angriffe, Belehrungen und „du“-Aussagen führen bei vielen Menschen auf Abwehrhaltungen oder sogar zu aggressiver Grundstimmung.

Viele Aspekte spielen in Kommunikationen eine Rolle.

Hier sind vier konkrete Ebenen, auf denen man Abwehrhaltungen vorbeugen kann:

Situation

Schildere die konkrete Situation, ohne sie oder dein Gegenüber zu werten.

„Du prüfst bereits zum dritten Mal deine E-Mails seit wir hier sind.“

Gefühl

Schildere deine eigenen Gefühle.

„Mich macht das nervös.“

Bedürfnis

Welches Bedürfnis ergibt sich daraus?

„Ich benötige Ruhe für meine Konzentration.“

Bitte

Bitte um eine konkrete Handlung; aber belasse die Möglichkeit der Nicht-Erfüllung dieser Bitte.

„Können wir noch eine halbe Stunde arbeiten und anschließend eine kurze Pause zum E-Mails-checking einfügen? Ich wäre aber auch zu Alternativen bereit.“

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnle im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnle-wiki.spd.de>.