

# Gute Kommunikation ...

Was macht gute Kommunikation aus?

Benjamin Pick, *Das versteckte Potential der Hochsensiblen in Gemeinden entdecken*  
11.05.2019

# Worte tun etwas



vgl. John Austin, *How to Do Things With Words* (dt. Zur Theorie der Sprechakte)

# Wie kommunizieren Hochsensible?

- tief
- vorsichtig / „leise“
- ganzheitlich
- ...

Die Zwischenablage leeren

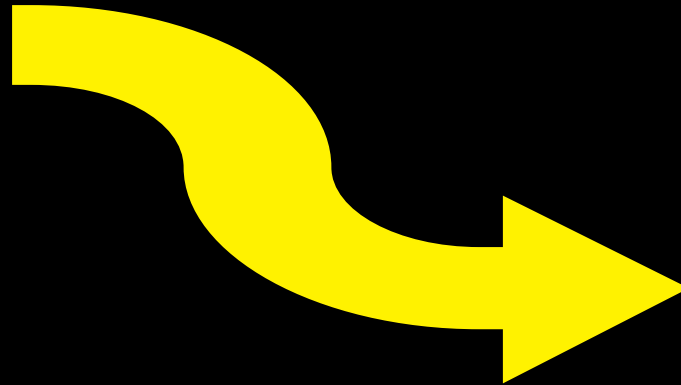
# Selbstklärung

- Gott weiß, was in dir ist. Du auch?
- Meine Gefühle ausreden lassen
- Eine Entscheidung treffen, die auch meine verborgenen Motive berücksichtigt



# Explizit kommunizieren

**Intuition**



**Handlungs-  
aufforderung**

# Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

- **Beobachten**, ohne zu bewerten
- **Gefühle** wahrnehmen und ausdrücken
- **Bedürfnisse** benennen
- **Bitten** offenlegen

(→ Empathie mit sich selber / mit anderen)

s. Rosenberg, M.B. 2016. *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*.

# Übung

Denke an ein Gefühl in einer Situation der letzten Tagen.

- **Beobachten:** Was hat das Gefühl ausgelöst?
- **Gefühl:** Welches Gefühl war es? Wie stark war es?
- **Bedürfnisse:** Welches Bedürfnis wurde in dieser Situation (nicht) gestillt?





# Mutig bitten

„Ich sage meinen Wunsch, damit du informiert bist. Ich sage ihn um der Transparenz der Situation willen, nicht, um ihn unbedingt durchzusetzen.

Genauso möchte ich wissen, was du willst, wiederum nicht um mich gleich zu fügen, sondern um Entscheidungen auf der Grundlage vollständiger Informationen treffen zu können.“

Schulz von Thun, F., 1981. *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen*, S. 250f

# Kommunikation ist mehr als Worte

- Sub-Ton: Wortwahl, Stimme, non-verbal, ...
- Ziel: selbstsicher (klar und freundlich)
- Welche Botschaft vermitteln wir, wenn wir aggressiv oder unterwürfig kommunizieren?