

Erfolgsfaktor Wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Dieses Seminar kann wahlweise in Deutsch oder Englisch sowie als Einzeltraining gebucht werden.

Wertschätzende Kommunikation bedeutet vor allem, die innere Haltung zu verändern; es geht also weniger um ein Kommunikationstraining im herkömmlichen Sinne, oder gar um eine Technik, die man sich aneignet, sondern um eine Sprache der Achtsamkeit.

Diese machtvolle Form der Kommunikation lässt uns durch eine unvoreingenommene Sicht- und Kommunikationsweise unsere Umwelt in einem neuen Licht wahrnehmen und das tägliche Miteinander in jeglichem Bereich verbessern.

Mit der Wertschätzenden Kommunikation gelingt es,

- eigene Gedankenmuster, die zu Ärger, Animositäten und Konflikten führen können, zu erkennen und aufzulösen
- potentielle Konflikte in neutrale, sachliche Gespräche umzuwandeln,
- Missverständnisse im interkulturellen Bereich zu klären und ein produktives Arbeitsklima zu schaffen,
- Meinungen offen auszusprechen, ohne Abwehr oder Ablehnung zu erwecken,
- mehr Tiefe und Achtsamkeit in Beziehungen zu entwickeln.

In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie die vier Komponenten der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen und trainieren sie in praxisbezogenen Übungen.

1. Beobachtungen

Zuerst beobachten wir, was in einer Situation tatsächlich geschieht: Was hören wir andere sagen, was sehen wir, was andere tun? Wird unser Leben dadurch reicher oder nicht? Was daran mögen wir und was nicht?

Die Kunst besteht darin, unsere Beobachtung dem anderen ohne Bewertung mitzuteilen und das wertfreie Beschreiben einzuüben.

2. Gefühle

Als nächstes sprechen wir aus, welche Gefühle die beobachtete Handlung in uns auslöst.

3. Bedürfnisse

Im dritten Schritt sagen wir, welche unserer Werte und Bedürfnisse hinter diesen Gefühlen stehen.

4. Bitten/Fragen/Wünsche

Dieses vierte Element bezieht sich darauf, was wir vom anderen wollen, so dass unser beider Leben leichter wird. Was kann er oder sie konkret tun, um unsere Lebensqualität zu verbessern?

So besteht die eine Seite der Wertschätzenden Kommunikation darin, diese vier Informationsteile ganz klar auszudrücken. Auf der anderen Seite nehmen wir die gleichen vier Informationsteile von unseren Mitmenschen auf. Wir treten mit ihnen in Kontakt, indem wir uns darauf einstimmen, was sie beobachten, fühlen und brauchen. Wenn wir dann den vierten Teil hören, ihre Bitte, entdecken wir, was ihre Lebensqualität verbessern würde.

Während wir jeweils unser Augenmerk auf diese vier Bereiche richten, bauen wir einen Kommunikationsfluss auf, der sich zwischen uns und unserem Gegenüber hin und her bewegt: Was ich beobachte, fühle und brauche; um was ich bitte, um mein Leben zu verbessern; was du beobachtest, fühlst und brauchst; worum du bittest, um dein Leben zu verbessern. Diese nicht wertende Begegnung kann einen bereichernden Veränderungsprozess in Gang bringen.

Durch das intensive Üben erfahren die Teilnehmer die Wirkung dieser wertschätzenden Sprache und was genau es mit diesen vier Komponenten auf sich hat. Sie lernen, sich durch diese Komponenten mitzuteilen. Damit schaffen sie eine Grundlage für die Umsetzung im Alltag.

Dauer: 2 Tage

Biographie Marshall B. Rosenberg:

<https://www.empathie.com/medien/detail/marshall-rosenberg-biografie/>

Gabriele Renz · Ganzheitliche Personalentwicklung

Grundstr. 2/1 · 88045 Friedrichshafen

Telefon +49 7541 26864 · Telefax +49 7541 371416 · Email info@gabriele-renz.de · www.gabriele-renz.de