

Grundverständnis einer Dialogkultur in der Kommunikation

- Erst verstehen, dann verstanden werden.
- Distanz zum emotional geladenen Thema schaffen.
- Agieren statt reagieren.
- Wertfreie Beschreibung der Situation, sachlich, klar, transparent.
- Klären der Zusammenhänge anhand zirkulärer Fragen, was genau ist geschehen?
- Die vier Wahrnehmungspositionen einnehmen: Ich-, Du-, Wir-Beobachter.
- Opfer Täter Retter Pyramide im Blick haben, nicht einsteigen.
- Welches „Fahrzeug“ wähle ich?
- Schuldzuweisungen gehören ins Opfer Täter Modell.
- Diese Haltung bindet meine persönliche Aufmerksamkeit an den sogenannten „Täter“, was bedeutet: Ich gebe ihm die Macht in diesem Bereich, die ich selbst nicht nehme.
- Das heißt, es kommt zu ständigen Reiz-Reaktion Mustern, ohne eine konkrete Veränderung der betreffenden Situation.
- Macht kommt von machen, handeln, von Hand, nicht von Vorwurf oder Schuld.
- Ich übernehme Verantwortung für das was ich empfinde und kommuniziere es wie folgt:
 - Aus meiner Sicht, aus meiner Empfindung, aus meiner Wahrnehmung, das lässt den Anderen frei, es entstehen keine Reiz-Reaktionsmuster, ein Dialog entsteht, Verständnis wächst.
- Ich treffe immer eine Entscheidung, bewusst oder unbewusst.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Grundverständnis einer
Dialogkultur in der
Kommunikation

Seite 1 von 3



ADRESSE

Haus der Mitte
Theresia Maria Wuttke
Ecke Holz 13
34369 Hofgeismar-Kelze

KOMMUNIKATION

FON: +49 (0) 56 71 409 - 342
FAX: +49 (0) 56 71 409 - 341

MAIL: t.m.w@theresiamariawuttke.de
WEB: www.theresiamariawuttke.de

- Auch eine unbewusste Entscheidung entfaltet ihre Wirkung:
 - Beispiel: **Ich reagiere emotional auf ein Thema und äußere das ebenso emotional einem anderen gegenüber, ohne vorher geklärt zu haben, worum geht es eigentlich?**
Ich bin grundsätzlich für das verantwortlich was ich sage oder nicht sage.
- Übernehme ich die Sichtweisen eines anderen Menschen?
- Welche Filter springen in meinem Inneren an?
- Was mache ich damit?
- Bin ich betroffen, weil mich etwas antriggert?
- Den eigenen Emotionen auf den Grund gehen, wenn mich etwas stark triggert, wann hab ich das schon mal erlebt, woran erinnert mich das?
- Was genau sind die dahinter liegenden eigenen Bedürfnisse, die ich möglicherweise nicht befriedigt habe?
- **Grundsatz: Ein Konflikt entsteht immer im Innern und im Außen, also prüfe ich im Innern und im Außen worum es tatsächlich geht.**
- Verdrängte oder verschobene Konflikte gehen ins System, oder werden von anderen Menschen des Systems stellvertretend ausgedrückt.
- was steckt dahinter?
- woran erinnert es mich?
- ist ein alter Konflikt nicht bereinigt?
- Das Prinzip der Physik wirkt auch in der Psychologie:
 - Widerstand erzeugt Widerstand.
 - Parteinahme bringt Gegenparteinahme hervor.
 - Resonanz bringt Resonanz hervor: Was ist der größte gemeinsame Nenner?
- Diskutieren kommt von *diskutere* was zerschneiden bedeutet.
- Integration statt Separation, Verbundenheit und Kooperation.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Grundverständnis einer
Dialogkultur in der
Kommunikation

Seite 2 von 3



• Eine Haltung des Gelingens fördert:

- Kooperation
- Integration
- Kreativität
- Lebensfreude
- Sinnerfüllung
- Zugehörigkeit
- Wachstum und Entfaltung

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Grundverständnis einer
Dialogkultur in der
Kommunikation

Seite 3 von 3