

Ganzheitliche Wahrnehmung, Achtsamkeit, Empathie, wertfreie Kommunikation

Was genau ist vereinbart? Welches Ziel will erreicht werden?

Welches Ergebnis habe ich/haben wir erreicht?

Habe ich den roten Faden gehalten?

Gebe ich meinem Gegenüber dazu Feedback?

Haben wir unsere inneren und äußeren Bilder abgeglichen?

Habe ich den anderen verstanden?

Hat der andere mich verstanden?

Habe ich durch Fragen geklärt, ob er das verstanden hat, was ich vermitteln wollte?

Habe ich meinen Standpunkt klar dargestellt?

Nehme ich den Standpunkt des Anderen wahr? Habe ich ihn verstanden?

Ist mein Gegenüber in der Lage, die Kommunikationsstruktur zu halten?

in meinem Körper und in meinem Geist, meiner Persönlichkeit?

Bin ich präsent?

Nicht jeder Mensch ist in der Lage, in einen direkten Blickkontakt zu gehen

Halte ich Kontakt, auf welcher Ebene ist das möglich?

Aus welcher Ebene kann ich mein Gegenüber wahrnehmen und erreichen?

- Verhaltensweisen
- Einstellungen
- Qualitäten und Fähigkeiten
- Human Ressourcen
- Persönlichkeitsebene
- Fachliche Ebene
- Methodische Ebene
- Welches Thema will ich besprechen?
- Habe ich die notwendigen Informationen?
- Was ist mein genaues Ziel?
- Was ist meine Absicht?
- Welches Ergebnis will ich erreichen?
- Was will ich vereinbaren?

Bin ich vorbereitet?

Ich achte darauf, den roten Faden zu behalten

Bin ich offen und vorbehaltlos?

Habe ich die Erlaubnis des anderen? Gibt es einen offenen Raum für Kommunikation?

- Bin ich bei meinem Gegenüber?
- Bin ich in Balance?
- Bin ich in mir gut gegründet?
- Bin ich vorurteilsfrei?
- Habe ich Bilder im Kopf?

Körpersprache des Gegenübers
Atem des Gegenübers

Sprache

- Bin ich bei mir?
- Höre ich genau hin?
- Ich denke
- Ich fühle
- Mein Eindruck ist
- was klingt "zwischen den Zeilen"?

Körpersprache

- Wie ist meine Körpersprache?
- Wie klingt meine Stimme?
- Wie ist die Körpersprache meines Gegenübers?
- Ist sie stimmig zu meiner Aussage?
- Ist sie stimmig zu seiner Aussage?

Um empathisch mit sich und anderen umzugehen, ist es wesentlich, sich selbst und andere wertzuschätzen, so wie Sie sind, nicht wie Sie sein sollten.

Die Selbstannahme ist ein zentraler Schlüssel, um zu sich und Anderen einen authentischen Kontakt zu knüpfen. Ein ganzer Mensch zu sein, bedeutet auch, sich mit den eigenen Stärken und Schwächen anzunehmen.

Als lernendes Wesen ist der Mensch grundsätzlich in der Lage seine Schwächen in Stärken zu wandeln