



# Wertschätzende Kommunikation

## Empathisch und erfolgreich miteinander umgehen

In diesem zweitägigen Seminar betrachten wir neue Wege in der Kommunikation auf der Basis der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Wir erarbeiten Schritt für Schritt Handlungsspielräume, die es ermöglichen, zwischenmenschliche Beziehungen mit viel mehr Freiheit, Zufriedenheit und wohlwollender Verbindung zu erfahren.

In allen Lebensbereichen steht die Kommunikation mit anderen Menschen an erster Stelle, wenn es darum geht, Beziehungen lebendig zu gestalten und zu leben.

Unsere Handlungen und (Re-) Aktionen sind jedoch immer geprägt von unseren innersten persönlichen Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen, die jedoch meist nicht bewusst sind. Sie sind Bestandteil von uns und bestimmen unser Kommunikationsverhalten.

Bestimmte Prinzipien können das Kommunikationsverhalten positiv beeinflussen, wenn wir sie uns **bewusstmachen und anwenden**.

Das Seminar besteht aus zahlreichen Kurzvorträgen und vielen Übungen in 2er, 3er oder 4er Gruppen, sowie Austausch im Plenum.

## Themen und Inhalte

- ▶ Wie zeigt sich förderliches oder hinderliches Kommunizieren mit mir selbst und mit anderen?
- ▶ Wie sind die Schritte, wie ist die innere Haltung und der Prozess einer wertschätzenden Kommunikation?
- ▶ Wie gewinne ich immer mehr Achtsamkeit, Kontakt und Klarheit mir selbst und anderen gegenüber?
- ▶ Welche Rolle spielen Gefühle, Bedürfnisse in den Handlungen und in der Kommunikation? Was mache ich mit Ärger und Wut?
- ▶ Was sind die vier unterschiedlichen Arten des Hörens und dessen Auswirkungen?
- ▶ Wie finde ich heraus, was ich will und wie erreiche ich den anderen mit meinen Wünschen?
- ▶ Inwiefern hat eine wertschätzende Kommunikation mit Empathie und Entschlossenheit zu tun?
- ▶ Wie erreiche ich mehr Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Lebensqualität im Alltag?

Wertschätzung und Empathie im auch Geschäftsleben ist kein Luxus mehr und nichts für Außenseiter, sondern wird zur Wertschöpfung immer mehr zu einer Notwendigkeit. Eine klare, bestimmte und dennoch einfühlsame Sprache sorgt für ein gutes Betriebsklima und gute Kunden- und Lieferantenbeziehungen.