

Grundlagen der Kommunikation

Fachtag Frühe Hilfen Hildesheim
Montag, den 01.11.2021

 SYSTEMISCHE BERATUNG
andy krüßel

www.beratung-hildesheim.de

**Alles, was wir tun (und lassen), ist
Kommunikation**

**Wahrheit ist eine Frage der
Perspektive**

Oder

„Mein hier ist ihr dort“ (P. Watzlawick)

Sachebene

Beziehungsebene

Selbstoffenbarung

Appell

Schulz von Thun

**Die Fachlichkeit in der Arbeit mit
Menschen liegt in der sicheren
Beziehungsgestaltung**

Das sichere Beziehungsangebot

„Ich bin ok“



„Du bist ok“

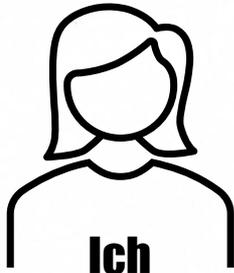


Das Thema

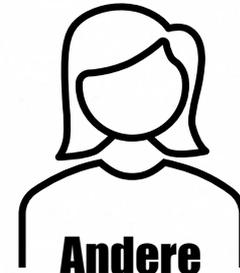
Beziehung und Verhalten

Wo fängt die Veränderung an?

Die einzige Person,
die ich garantiert beeinflussen kann,
bin ich selbst.

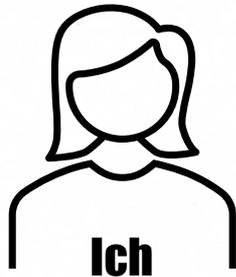


beeinflussbar



einladbar

Rolle
Erwartungen
Befindlichkeit
Sicherheitsbedürfnis
beeinflussen mich und mein Gegenüber



Was will ich?
und
Was will mein Gegenüber?

Gewaltfreie Kommunikation als Schlüsselkompetenz



„Du“
Bewertungen
Schuld
Angriff und Verteidigung
Befehle
Leugnen der Verantwortung
Bestrafung und Belohnung



Ich-Botschaften
Beobachtungen
Aktives Zuhören
Verbindung zum Selbst und
zu anderen
Relevanz von Gefühlen
Sprache des Herzens

Gewaltfreie Kommunikation als Schlüsselkompetenz

1. Beobachten / Zuhören
2. Unterscheidung von Gedanken und Gefühlen
3. Bedürfnisse erkennen und benennen
4. Bitte oder Wunsch äußern

4 Werte, die unser Zusammenleben erleichtern

nach Jesper Juul

Gleichwürdigkeit

Ich erkenne deine Gefühle, Gedanken,
Bedürfnisse und Interessen als
gleichwürdig zu meinen an.

4 Werte, die unser Zusammenleben erleichtern

nach Jesper Juul

Integrität

Ich stehe zu meinen Grenzen und kann diese äußern, ohne eine Machtposition zu ergreifen.

4 Werte, die unser Zusammenleben erleichtern

nach Jesper Juul

Authentizität

Die Rolle, in der ich mich befinde, ist meiner Person als Ganzes vereinbar. Ich stehe im Einklang mit meinem Handeln.

4 Werte, die unser Zusammenleben erleichtern

nach Jesper Juul

Verantwortung

Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln, meine Bedürfnisse, Gedanken, Gefühle und Interessen und kann dies kommunizieren.

Konzepte, die ein sicheres Beziehungsangebot erschweren

Konzepte, die sicheren Beziehungsangeboten helfen können

„aber“ „und“

„müssen“ „können / dürfen“

„sollen“ „wollen“

„man“ „ich“ und „du“

„Warum?“ jede andere W-Frage

Schuld Verantwortung

Mitleid Mitgefühl

Ratschläge Angebote

Ironie Klarheit

Diagnosen Hypothesen

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**



Quellen:

- Schulz von Thun, F. (1981) Miteinander reden 1-4: Störungen und Klärungen / Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung / Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation / Fragen und Antworten
- Rosenberg M. B. / Seils (2007) Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation. (Hörbuch)
- Levold, T. (2019) Hören 1. und 2. Ordnung, In: Kontext 50
- Schweitzer / von Schlippe (2016) Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung
- Maar, P. (2014) Der tätowierte Hund
- Juul, J. (2012) Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen