

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart

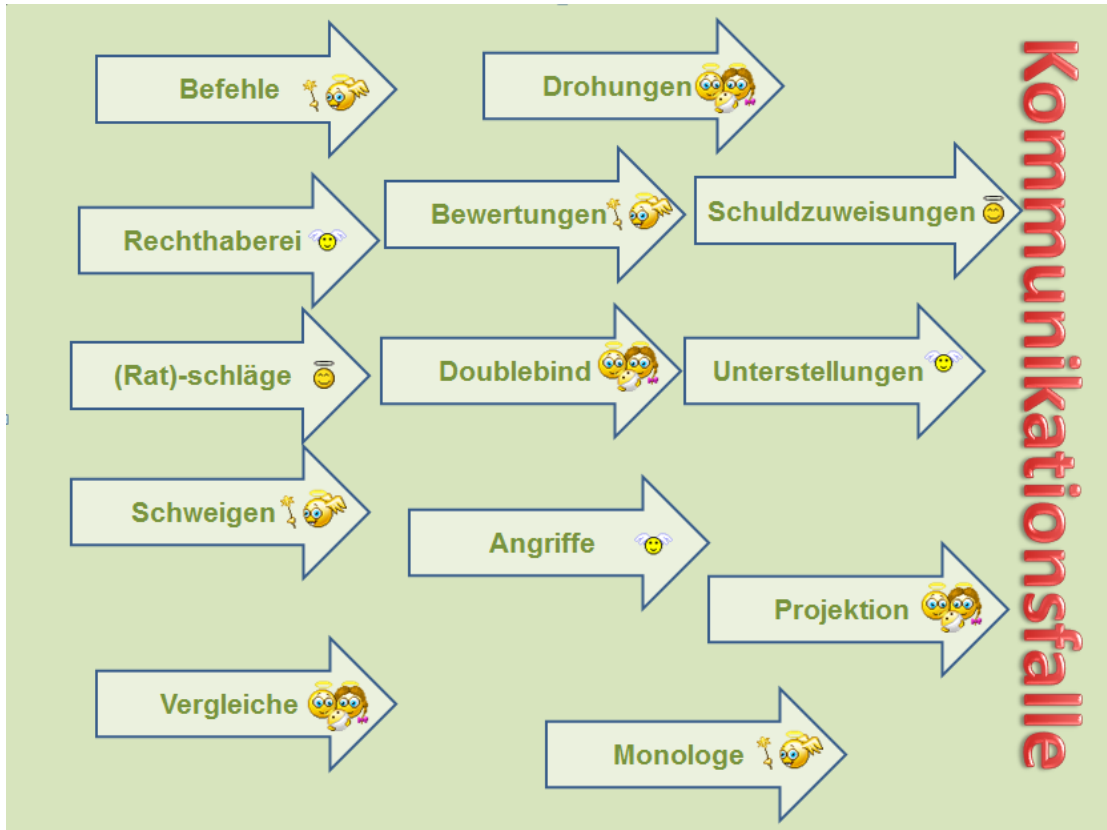


sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Kommunikation mit Präsenz



## Vier Schritte für ein wertschätzendes Gespräch



**1. Situation ansprechen:** konkrete Fakten: Zeit- oder Zahlenangaben, keine Bewertungen.



**2. Gefühl ausdrücken:** „Ich fühle mich.....“



**3. Bedürfnis nennen:** ....., „weil mir wichtig ist, grundsätzlich personenunabhängig, ich lege Wert auf“



**4. Bitte äußern:** erfüllbar, konkret, lösungsorientiert

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Kommunikation mit Präsenz

Ein

**Aber**

**Aber**

kommt von

ist ein verstecktes

**Ab** und bedeutet eine

**Nein.**

**Abtrennung.**

Der Satzteil vor dem **ABER** wird aufgehoben, der Fokus der

**Aufmerksamkeit** liegt auf dem zweiten Satzteil,

hinter dem **ABER.**

Ich mag dich, **aber**

Ich würde gerne kommen, **aber**

**Hätte, Würde, Könnte.....**

sind der Konjunktiv II, also der Irrealist:

Mit dem **Konjunktiv II** verlassen wir **die reale Welt** und widmen uns **der irrealen Welt**. Die irrealen Welt ist das Reich der Phantasien, der Vorstellungen, der Wünsche, der Träume, der irrealen Bedingungen und Vergleiche und auch der **Höflichkeit**. Diese gedachten, angenommenen oder möglichen Sachverhalte, die nicht real sind und nicht existieren, werden mit dem Konjunktiv II gebildet.

**Empfehlung:** Sei wahrhaftig und stehe für dich ein. Ausreden schwächen dein Selbstwertgefühl und dein Ansehen.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Kommunikation mit Präsenz



Leite deine



## Aufmerksamkeit

auf das, was dir Freude bereitet.



Wir sprechen zu oft über das, was uns **nicht gefällt** oder was – unserer persönlichen Wahrnehmung zufolge – zu **verbessern wäre.**

Wir übersehen gern all das, was in unserem Leben schön ist, gut ist und uns Freude bereitet. Wir halten vieles für Selbstverständlich und erwähnen es daher gegenüber anderen nicht.

**Empfehlung:** Wenn dir etwas in deinem Leben gefällt, sage es und fühle dieses angenehme Gefühl und führe dir vor Augen, welches Bedürfnis erfüllt wurde.

**Beispiel:** „Ich bin wirklich froh über die Unterstützung!“ Danke dafür.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



**Kommunikation mit Präsenz**

Schaue Menschen

**in ihre Augen,**

wenn du mit ihnen sprichst



Du hast ein **Bedürfnis** gefunden?

Dann werde **kreativ** hinsichtlich

deiner **Erfüllungshandlungen.**



JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Kommunikation mit Präsenz

## Wunsch:

Ich möchte gerne mit **meinem Partner** in die Sauna gehen.

Für die Befriedigung meiner Bedürfnisse bin ich allein verantwortlich. Meine Bedürfnisse liegen in meiner Verantwortung und sind nicht **von anderen abhängig**.

Wenn mein Bedürfnis „**Entspannung**“ ist und mein Partner nicht mitgehen möchte, kann ich alternativ allein oder mit jemand anderen gehen oder mit meinem Partner etwas anderes finden.

**Ausreden** vermeiden, **eigene Gefühle** wahrhaftig zum Ausdruck bringen, **eine Bitte** richtig formulieren, dann bringen wir **Wertschätzung und Achtsamkeit** in unserer **Kommunikation** zum Ausdruck.

