Grundlagen für die Kommunikation als Werkzeug zu einer gelungen Verständigung

Wert schätzen
Die Sichtweise und die Werte des anderen ,- Zuhörers -, bei der Planung meiner Aussage berücksichtigen

Echtheit = Ehrlichkeit
Bin ich mir sicher , dass das was ich sage, das ist was ich will? Wenn ich nicht weiß was ich will darf ich mich nicht beeilen, hilfreich ist die Frage: Womit werde ich mich besser fühlen.

Die Werkzeuge der gelungenen Verständigung mit anderen,(und mit sich selbst)

Takt
Beachte ich mit der Abfolge meiner Signale den Rhythmus des anderen (oder nur mein Bedürfnis)
Weniger ist Mehr

Belief
Glaube versetzt Berge, also wähle ich einen positiven Ansatz als Beginn des Weges:
- womit bist Du zufrieden
- was machst Du richtig
- was gelingt Dir

Gefühle
Ich benenne meine Gefühle und frage die des anderen ab (ggf. durch Spiegeln meiner Idee von seinem Gefühl)

Worte sind Bilder
Ich respektiere, dass Sprache nicht eindeutig ist, und das Verstehen meiner Botschaft von dem gemeinsam geteilten Erleben abhängt.