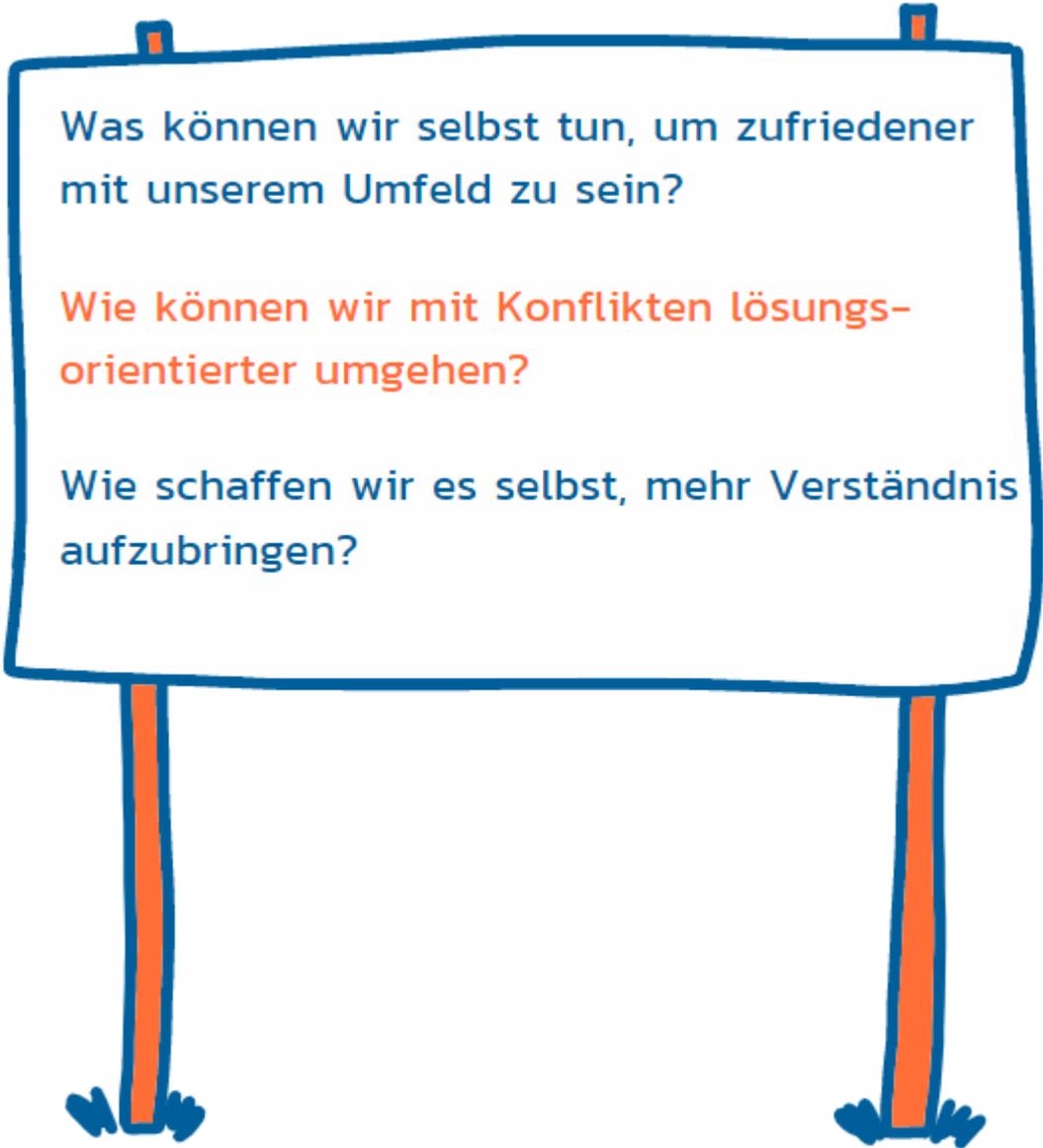


Wertschätzende Konfliktkultur - lösungsorientierte Ansätze



Themen



Was können wir selbst tun, um zufriedener mit unserem Umfeld zu sein?

Wie können wir mit Konflikten lösungsorientierter umgehen?

Wie schaffen wir es selbst, mehr Verständnis aufzubringen?

I. Was können wir selbst tun, um zufriedener mit unserem Umfeld zu sein?



Wir müssen wissen,
was wir wollen
anstatt,
was wir **nicht** wollen.



Wir müssen sagen, was wir wollen, anstatt was wir **nicht** wollen.



Wir sollten **bitten**, um
das, was wir wollen,
anstatt zu fordern.



Wir sollten bereit sein,
das, um was wir bitten,
auch selbst zu tun.



Bitte



NO



YUP.



**Bei einer Bitte kann der
andere auch NEIN
sagen!**



II. Wie können wir mit Konflikten lösungsorientierter umgehen?



Wir sollten akzeptieren,
dass Konflikte zum Leben
dazu gehören.



Wir könnten uns an
die eigene Nase
fassen.



Wir suchen nicht
nach Schuldigen,
sondern nach
gemeinsamen
Lösungen!



Wir schauen nicht in die
Vergangenheit,
sondern in die **Zukunft!**



Mehrere Wege führen
nach Rom...



3. Wie schaffen wir es selbst, mehr
Verständnis für unterschiedliches
Verhalten aufzubringen?



Alles was wir tun, hat den Zweck, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.



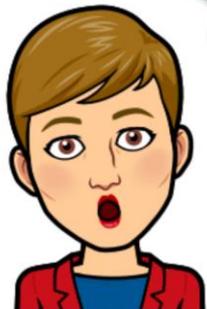
Bedürfnisse

ENDLICH!

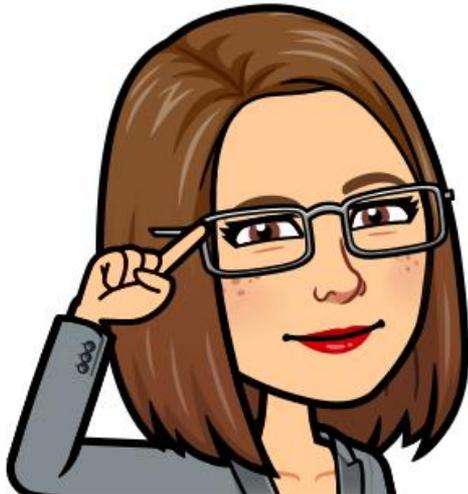


Was brauche ich, damit es mir besser geht?

Bedürfnisse sind unabhängig von Zeit, Ort, Raum und Personen. Wenn sie erfüllt sind, geht es uns gut.



Sei dabei offen für andere Wege,
diese Bedürfnisse zu erfüllen!



Perspektivwechsel

**Welches Bedürfnis steckt
beim anderen dahinter?**



Was bringt dir der Perspektivwechsel?



Gern schicke ich dir mein Lernkärtchen zu Gefühlen und Bedürfnissen!

Schreib mir dazu an sl@wirksam-kommunizieren.de

„Ja, ich will weiter lernen!“

GEFÜHLE, WENN BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND		
alarmiert	hilflos	überfordert
besorgt	hoffnungslos	überrascht
bestürzt	irritiert	überwältigt
deprimiert	machtlos	unbehaglich
durcheinander	müde	ungeduldig
einsam	nervös	verärgert
erschrocken	ratlos	verlegen
frustriert	traurig	zögernd
gelangweilt	überlastet	zweifelnd

www.wirksam-kommunizieren.de Susanne Lorenz wirksam kommunizieren

BEDÜRFNISSE		
Anerkennung	Freundschaft	Selbstverwirklichung
Achtsamkeit	Geborgenheit	Sinnhaftigkeit
Austausch	Kontakt	Spontanität
Autonomie	Kontrolle	Toleranz
Ehrlichkeit	Leichtigkeit	Unterstützung
Einfachheit	Liebe	Verlässlichkeit
Entspannung	Offenheit	Wertschätzung
Flexibilität	Ordnung	Zuverlässigkeit
Freiheit	Respekt	Zugehörigkeit

Susanne Lorenz wirksam kommunizieren www.wirksam-kommunizieren.de



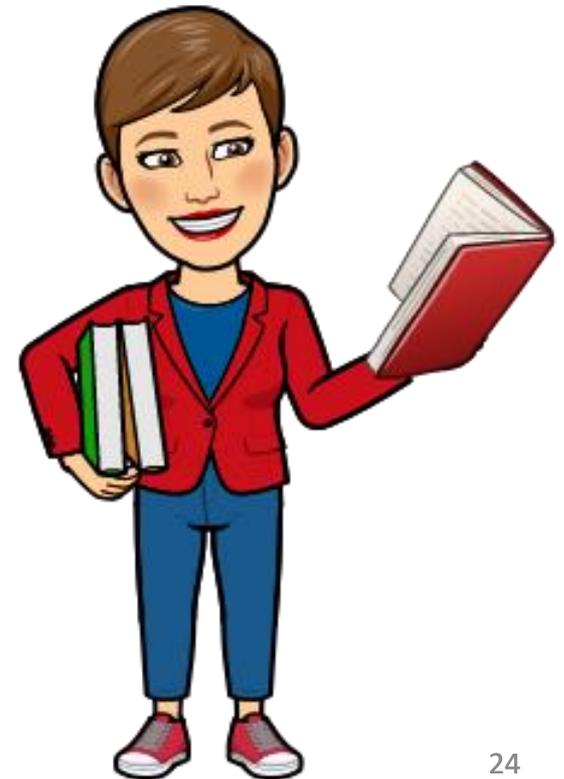
So kann es weiter gehen:

[Newsletter](#)

[Adventskalender I care for me](#)

[Buch Superkräfte für Führungskräfte](#)

[Online Lernprogramm
zur gewaltfreien Kommunikation](#)



Feedback



Was nimmst du heute mit?



VIEL ERFOLG

