

Kommunikationsregeln



Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche in Ich-Form ausdrücken („*Ich bin wütend*“)

„Du-Sätze“ vermeiden („*Du interessierst dich nicht für mich*“)

Vermeidung verallgemeinernder Aussagen („*Du bringst **nie** den Müll raus*“)

Beschreibung konkreter Situationen und Verhaltensweisen

Vermeidung von Themenwechseln und Rückgriffen auf die Vergangenheit

Aufnehmendes Zuhören und Interesse zeigen (z.B. durch Nicken, Blickkontakt)

Zusammenfassen des Gesagten ermöglicht gegenseitiges Verständnis

Offenes, nicht-urteilendes Fragen

Rückmeldung des eigenen Befindens angesichts der Äußerungen des*der Gesprächspartner*in

Strategien zum Ärgerabbau

- Bei zu hoher Emotionalität Situation verlassen und Abstand gewinnen
- Private Rückzugsräume definieren
- Entspannungsübungen
- Ablenkung durch sportliche Aktivität oder gedankliche Umorientierung

Platz für eigene Strategien
