

Gespräche wiederbeleben

***Wir unterbrechen Menschen,
wenn wir die Verbindung
zu dem, was ihnen wichtig ist,
verlieren.***

***Grundhaltung dabei ist:
Ich möchte das Gespräch
wiederbeleben – wahrscheinlich
möchte die Person sich klären,
gesehen oder gehört werden.***



Schritt-für-Schritt Anleitung



***1. Bemerke rechtzeitig, wenn es dir zuviel wird.
Wenn du dich schon ärgerst wird es kompliziert.***



***2. Unterbreche wertschätzend und bestimmt.
Wende dich zu, sprich die Person mit Namen an, heb
die Hand – sprich parallel (Lautstärke anpassen!).***



***3. Biete Erste-Hilfe-Empathie an:
d.h. fasse einführend und präzise zusammen,
was dem Sprecher wichtig sein könnte.***



***4. Erläutere dein Bedürfnis und schlage
eine passende Aktion vor.***

