

Ein „Ja!“ zur Gelassenheit!

Die Unterstellung der positiven Intention.

Deeskalierende Kommunikation

Das großzügige Denken!

Sie kennen die Geschichte mit dem Hammer?

Wir reden uns eine Sache heiß und reagieren (für die Außenwelt) aus heiterem Himmel sehr aggressiv.

Jeder kennt diese Situationen und erinnert sich nur ungern an die eigene Rolle.

Das nehmen Sie mit!

Positive Absichtsvermutung

- ✓ Sie formulieren Ich-Botschaften.
- ✓ Sie haben eine innere Stimme.
- ✓ Sie nutzen eine offene Sprache.
- ✓ Sie können „die Anderen“ lassen.
- ✓ Sie finden die Balance zwischen Bedeutung und Gleichgewicht.



Gelassenheit ist eine Stärke des Selbstbewusstseins. Sie befähigt uns dazu, die Anderen anders sein zu lassen und uns auf unsere Wünsche zu konzentrieren.

Das ist nicht der Aufruf zur Rücksichtslosigkeit sondern die Bestätigung der Selbstverantwortung.

Jeder, der die Verantwortung für sich übernimmt, sieht im Handeln der Anderen keinen Angriff.

Konsens und Kompromiss haben eine Chance und werden geschätzt.

Damit beschäftigen wir uns!

Authentisch umsetzbar

- ✓ Wahrnehmung: Was ist mir wichtig?
- ✓ Sprache: Du bist gut und ich bin gut!
- ✓ Aufregung relativieren, sachlich agieren
- ✓ Umsetzungstraining in realen Situationen

Und so kommen Sie ans Ziel!

Training für Kopf und Bauch

- ✓ Training aus dem Schauspiel
- ✓ Festigung in Improvisationen