

"Missverstanden?!" - Sich selbst und andere besser verstehen

WURUM GEHT ES?

Manchmal haben wir Schwierigkeiten, uns verständlich zu machen oder den anderen besser zu verstehen. Wie kommt das?

Unsere Mitteilungen sind oft Ausdruck bestimmter Gefühle und Bedürfnisse, die uns selbst nicht bewusst sind. Auch gelingt es uns häufig nicht, beim anderen die hinter seinen Äußerungen liegenden Gefühle und Bedürfnisse zu "hören".

Hier hilft uns dann wesentlich, die hinter unseren Gefühlen liegenden Bedürfnisse zu erkennen und dem anderen gegenüber auszudrücken. Erst dies macht unser Anliegen dem Anderen verständlich - und auch uns selbst. Auf dieser Ebene werden dann eine gelungene Kommunikation und ein konstruktives Lösen von Konflikten möglich. Es ist also eine zentrale Frage in jeder Kommunikation und bei jedem Konflikt: Was brauche ich? Was braucht er oder sie?

FÜR WEN IST ES GEDACHT?

Für Menschen, die

- in Paarbeziehungen leben.
- Schwierigkeiten haben, "Nein" zu sagen.
- Schwierigkeiten haben, ihre eigene Meinung zu vertreten.
- sich häufig nicht verstanden fühlen und die lernen wollen, sich besser verständlich zu machen.

SIE LERNEN ...

- sich selbst und andere besser zu verstehen, um konstruktiv mit "Missverständnissen" und Konflikten umzugehen.
- das jede (auch sog. "sachliche") Äußerung begleitende Gefühl wahrzunehmen und
- Gefühle als Hinweise für zugrundeliegende Bedürfnisse zu nutzen und in eine gelungene Kommunikation einzubauen.
- Missverständnisse zum Verständnis für sich und andere zu nutzen.
- eigene Bedürfnisse und Werte zu erkennen.
- die Unterscheidung von Sachebene und Beziehungsebene .
- die Unterscheidung von Beobachtung und Bewertung.
- Bedürfnisse als entscheidende Triebfeder unseres Handelns zu erkennen und zu nutzen.

INFO

Unser Verständnis von Kommunikation beruht auf den Arbeiten von Virginia Satir (z.B. Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz), M.Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation) und C. Rogers (Empathie) sowie F. Schulz von Thun (Miteinander reden).