

Soziales Lernen

Workshop „Miteinander reden“

Warum ist es so schwer einander zu verstehen?

Warum kommt es zu Missverständnissen und Streit?

Weil wir alle verschieden sind. Nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich.

Warum ist das so?

Wir sehen, hören, riechen, schmecken und tasten unterschiedlich.

Mit den Eindrücken, die wir von unserer Umwelt haben, bauen wir unsere ganz persönliche und einzigartige Wirklichkeit.

Jeder von uns nimmt die Welt über seine Sinne anders wahr.

Was können wir tun, damit wir diese Unterschiede erkennen?

Wir können fragen, antworten, reden. Vor allem aber genau zuhören.

Neugierig sein auf den anderen.

Gewaltfrei „Miteinander reden“ (in Anlehnung an Marshall B. Rosenberg)

Worte führen oft zu Verletzung und Leid – bei uns selbst oder bei anderen.

Gewaltfrei miteinander reden, hilft uns Worte zu finden, die unsere Wünsche ausdrücken, ohne den anderen zu verletzen.

Wir werden angeregt, uns ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken.

Dazu gehört, dass wir Störungen aktiv und aufrichtig ansprechen.

Dass wir unsere Gefühle ohne Angst ausdrücken.

Klare Bitten äußern, statt Forderungen aufstellen.

Mit Kritik, Vorwürfen und Schuldzuweisungen sparsam umgehen.

Ärger vollständig ausdrücken, statt ihn heimlich wirken zu lassen.