

# Reden wir die gleiche Sprache?

## **Absicht und Zielvorstellung**

- *Verständnis für die verschiedenen Ebenen der Kommunikation gewinnen*
- *Den Stellenwert von Achtsamkeit beim Zuhören und Sprechen erkennen*
- *Die Kraft guter Kommunikation in der Beziehung erfahren und Empathie entwickeln*
- *Einfache Methoden erlernen, um schwierige Momente einer Beziehung gut zu meistern*

Die Kommunikation in der Partnerschaft wird einfacher wenn wir die wichtigsten Regeln und Werkzeuge kennen. Nicht die Inhalte sind das Problem. Es liegt an der Art und Weise WIE wir über unsere Themen reden. Darin liegt die Chance für eine klare, emphatische Kommunikation.

Der Vortrag zeigt verschiedene Modelle der modernen Kommunikation auf und vermittelt praktische Methoden um in schwierigen Momenten einer Beziehung verständlich und angemessen zu kommunizieren. Neben der gewaltfreien Kommunikation (GFK) und dem Stress-Toleranz-Fenster wird auch die Nutzung der digitalen Kommunikationsmittel ein Thema sein.

## **Theorie der Kommunikation**

Grundlagen der Kommunikation - Kreislauf eines Gesprächs  
Gut zuhören & authentisch mitteilen / formulieren

Verschiedene Betrachtungsmodelle der Kommunikation:

Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun - Window of Tolerance

Gespräch als Gestalt von Fritz Perls - Neun Eskalationsstufen von Friedrich Glasl

Meine eigene Kommunikation im Fokus: konsequent oder freundlich?

Vier Grundrichtungen der Individualpsychologie nach Alfred Adler

Meine persönliche Reaktion im Konflikt: Kampf oder Flucht?

Fünf Charaktertypen an der Kontaktgrenze

Wichtige Elemente und Sprachregeln für eine klare, konstruktive Kommunikation

## **Praktische Methoden**

**Körperorientierte GFK** Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

**Report** Freier Monolog und empathische Steigerung im Dialog

**Körpersprache** Statusmodell nach Tom Schmitt und Michael Esser (Situationsspiel)

## **Inputs für eine gute Kommunikation**

Werkzeuge für schwierige Gespräche im Alltag – Digitale Kommunikation in der Beziehung  
Zeitfenster für offene Fragen

## **Dauer der Präsentation**

120 Minuten inklusive kurzer Pause

## **Räumlichkeit und Infrastruktur**

Seminar- oder Gruppenraum mit Bestuhlung, Freifläche für Beispiele und Flipchart

## **Weiterführende Möglichkeit nach dem Vortrag**

Methoden-Workshop „Kommunikation im grünen Bereich“

## **Referent**

Kilian Sigris, Trainer für Mediation & Meditation

