



Schenk ich Dir:

Zeit zum Reden - Zuhören

Ich höre Dir zu – Ich spreche von mir

In dieser besonderen Zeit, möchten wir, die Beraterinnen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Sie und Ihre Partnerin/Ihren Partner ermutigen, sich Zeit zum Reden und Zuhören zu schenken.

Als Orientierungshilfe haben wir ein paar Gedanken zusammengestellt.

Die 5-Minutenregel

Jeder spricht abwechselnd 5 Minuten. In dieser Zeit darf der Zuhörer den anderen nicht unterbrechen, sondern nur zuhören.

Tipps für den Sprecher

Ich spreche von mir.
Ich schildere eine konkrete Situation.
Ich beschreibe konkretes Verhalten.
Ich bleibe beim Thema.
Ich sage, was in mir vorgeht.

Tipps für den Zuhörer

Ich zeige, dass ich zuhöre.
Ich fasse das Wichtigste zusammen.
Ich frage nach Wünschen und Gefühlen.
Ich lobe das Gesprächsverhalten.
Ich sage, was das Gehörte bei mir auslöst.

Regeln aus dem EPL-Kommunikationstraining;

Kursentwicklung www.institutkom.de