



# Trennende Kommunikation

## **Anleitung für die Herstellung der Bodenanker:**

1. Bitte drucken Sie diese Karten auf weißem Papier im DIN A4 Format aus.
2. Laminieren Sie die Karten einzeln. So können Sie diese in Ihren Seminaren und Übungsgruppen mehrfach verwenden.



# Trösten

**Nehmen Sie sich das doch nicht so zu Herzen!**

**Das hätte doch jedem passieren können.**

**Heile heile Gänschen, es wird schon wieder gut!**



# Moralische Urteile

Jemand verhält sich „richtig“ oder „falsch“.

Jemand ist „gut“ oder „schlecht“.

Jemand ist „normal“ oder „unnormal“.



# Vergleiche anstellen

**Herr XY hat es so gemacht und da ist es einfach besser.**

**Früher war alles besser.**

**Das hätte auch alles viel schlimmer sein können.**



# Verantwortung leugnen

**Das wurde immer schon so gemacht.**

**So sind unsere Arbeitsprozesse nun mal.**

**Ich kann da sowieso nichts machen.**



# **Forderungen stellen**

**Jetzt machen Sie doch auch mal was!**

**Sie tragen hier die Verantwortung, also klären Sie das jetzt!**

**Stellen Sie sich nicht so an!**



# Zustimmung/Sympathisieren

**Das kenne ich genau: typisch Mann/typisch Frau!**

**Das hätte mir auch passieren können.**

**Mir geht es genauso.**



# Loben

**In der Regel haben Sie ein sicheres Urteil.**

**Sie machen das wirklich gut.**

**Sie sind ein Genie!**



# **Strafen**

**Wenn Sie sich nicht an die Regeln halten, werden Sie schon sehen, was Sie davon haben.**

**Wenn Du wieder mit einer Fünf nach Hause kommst, dann bekommst Du Internetverbot.**

**Wer sich nicht an diese Vorschrift hält, wird abgemahnt.**



# Geschichten erzählen

**Das kenne ich auch, mir ist so etwas Ähnliches passiert,  
also das war so..... dann erzählen.**

**Wenn Sie mich fragen, dann wäre es am besten, wenn Sie  
...bla bla bla ...**

**Weißt Du noch als wir damals, ... bla bla bla ...**



## **Vier Werkzeuge**

### **Anleitung für die Herstellung der Bodenanker:**

1. Bitte drucken Sie diese Karten auf weißem Papier im DIN A4 Format aus.
2. Laminieren Sie die Karten einzeln. So können Sie diese in Ihren Seminaren und Übungsgruppen mehrfach verwenden.



# Selbsteinführung

Mich mit meiner  
**Beobachtung**  
verbinden

Mich mit meinem  
**Gefühl**  
verbinden

Mich mit meinem  
**Bedürfnis**  
verbinden

Mich mit meiner  
**Bitte**  
verbinden



# Notruf/ Selbstaussdruck

Meine  
**Beobachtung**  
ausdrücken

Mein  
**Gefühl**  
ausdrücken

Mein  
**Bedürfnis**  
ausdrücken

Meine  
**Bitte**  
ausdrücken



# Notfall- empathie

Deine  
**Beobachtung**  
aufnehmen und  
vermuten

Dein  
**Gefühl**  
aufnehmen und  
vermuten

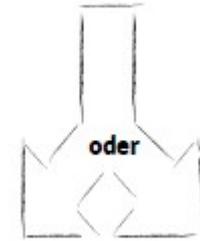
Dein  
**Bedürfnis**  
aufnehmen und  
vermuten

Deine  
**Bitte**  
aufnehmen und  
vermuten



# Gewaltfrei Unterbrechen

Selbsteinführung



Notfallempathie

Notruf/  
Selbstaussdruck



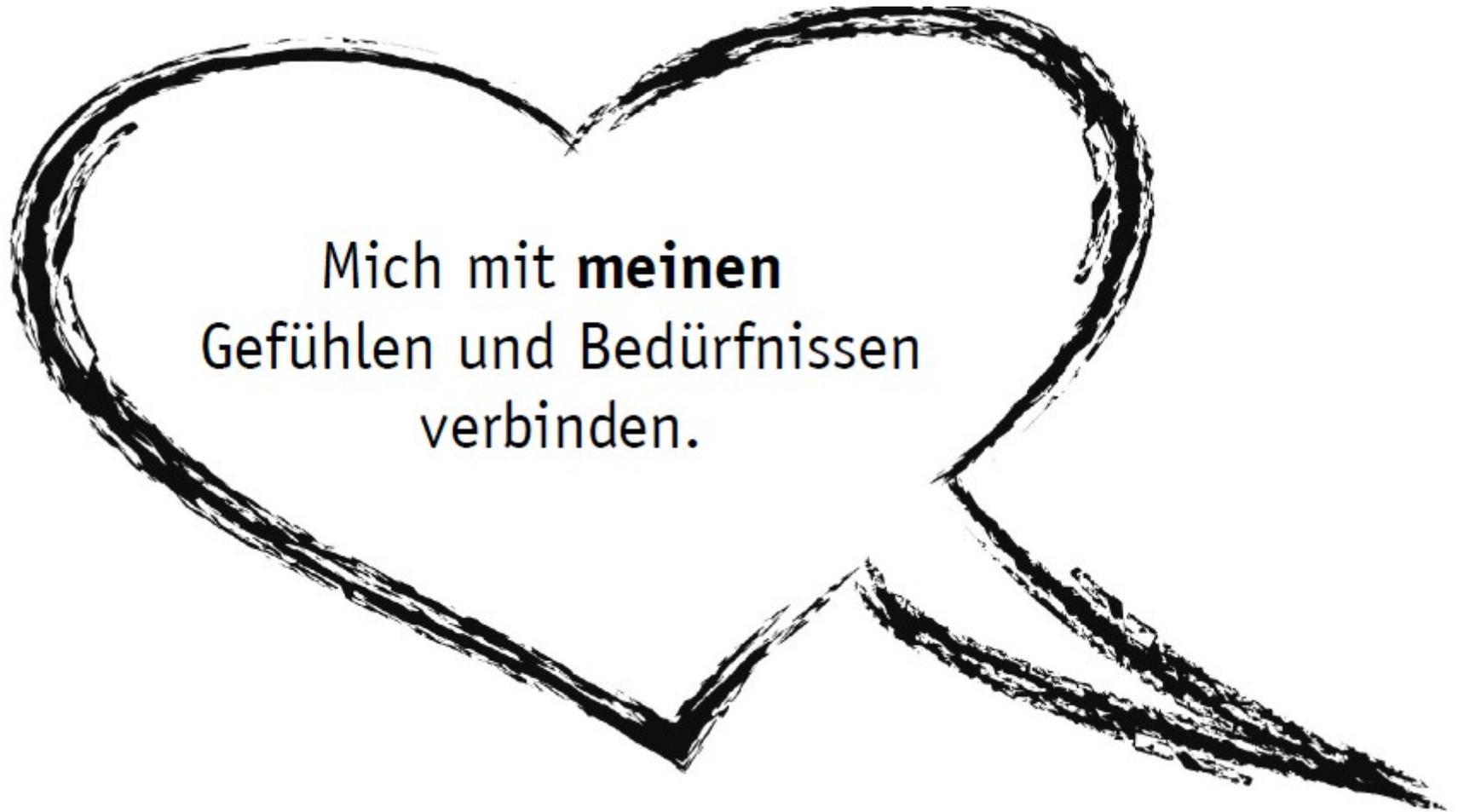
# Hören mit vier Ohren in der GFK

## **Anleitung für die Herstellung der Bodenanker:**

1. Bitte drucken Sie diese Karten auf weißem Papier im DIN A4 Format aus.
2. Laminieren Sie die Karten einzeln. So können Sie diese in Ihren Seminaren und Übungsgruppen mehrfach verwenden.



# Mit dem Leben verbunden





# Mit dem Leben verbunden





# Dem Leben entfremdet



**Dich**  
verurteilen/  
beschuldigen.



# Dem Leben entfremdet



**Mich**  
verurteilen/  
beschuldigen.



# Okay sein oder Mensch sein

## **Anleitung für die Herstellung der Bodenanker:**

1. Bitte drucken Sie diese Karten auf weißem Papier im DIN A4 Format aus.
2. Laminieren Sie die Karten einzeln. So können Sie diese in Ihren Seminaren und Übungsgruppen mehrfach verwenden.



**„Ich bin richtig (ok),  
Du bist falsch (nicht ok).“**



**„Ich bin falsch (nicht ok),  
Du bist richtig (ok).“**



**„Ich bin falsch (nicht ok),  
Du bist falsch (nicht ok).“**



**„Ich bin richtig (ok),  
Du bist richtig (ok).“**



**„Ich bin ein Mensch  
mit Bedürfnissen,  
Du bist ein Mensch  
mit denselben  
Bedürfnissen.“**