

## Handout zu Aktivität 12: Kommunikationspraxis

Beachten Sie links von jeder Aussage, ob Sie denken, dass Sie diese Aktivität **VW** (sehr gut), **SW** (etwas gut) oder **NW** (nicht gut) machen.

### Hörfähigkeiten

	Anwesend zu sein und dem Zuhörer Aufmerksamkeit zu schenken.
	Paraphrasieren, was der Sprecher sagt (wenn Sie an der Reihe sind!), um zu zeigen, dass Sie sie gehört haben.
	Sie zeigen, dass Sie offen sind, um die sprechende Person zu hören.
	Sie zeigen Empathie, indem Sie „in ihre schuhe treten“, um zu verstehen, was sie erleben.
	Sie stellen Fragen, wenn Sie verwirrt sind, aber Sie vermeiden Unterbrechungen.

### Sprechende Fähigkeiten

	Sie verwenden „Ich“-Anweisungen.
	Sie bleiben ruhig.
	Sie bringen Ihre Gefühle zum Ausdruck.
	Fokussierung auf Lösungen.

Was haben Sie an Ihren Hör- und Sprechfähigkeiten bemerkt?

Waren Sie überrascht von Ihren Bewertungen?

Woran könnten Sie arbeiten, um Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken?

Reflektieren und notieren Sie Ihre Stärken und Schwächen in Bezug auf Ihre Hör- und Sprechfähigkeiten:

\_\_\_\_\_