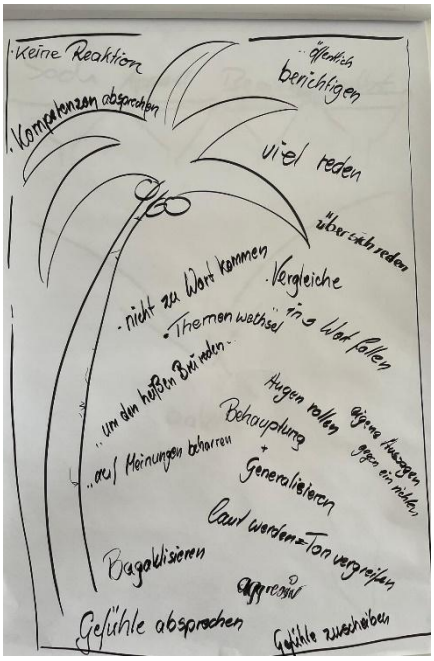
WS 2 Verständnis und Respekt –
Kommunikation miteinander bewusst gestalten

Referent:innen: **Regine Piossek –**
Frühförder- und Beratungsstelle Lebenshilfe Cottbus
Marc Gutsche – Supervision Gutsche

Ergebnisse des Workshops

Zu Beginn des Workshops wurde gesammelt, was in der Kommunikation „auf die Palme bringt“. Anhand des Palmen-Bildes wurden typische Situationen und Verhaltensweisen zusammengetragen, die bei uns Ärger, Irritation oder Unverständnis auslösen.



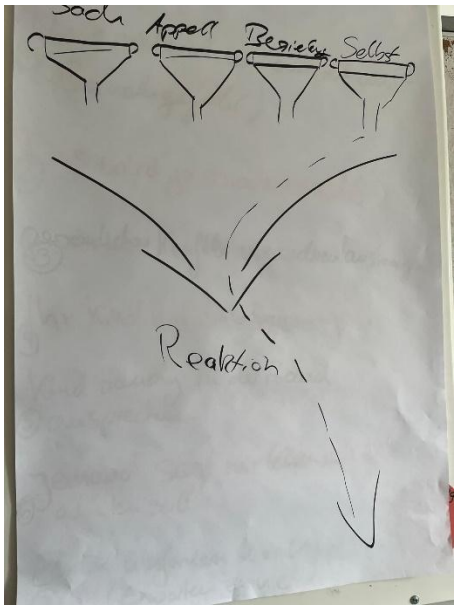
Anschließend wurde nach Gemeinsamkeiten gesucht und ausgetauscht, was hinter diesen persönlichen Reaktionen steckt.



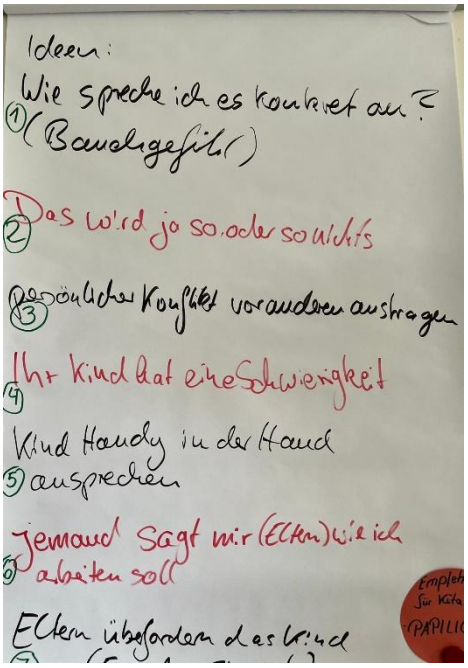
Das Eisbergmodell führte anschließend tiefer in das Thema ein.

Dabei wurde sichtbar, dass unter der unmittelbar wahrnehmbaren Kommunikation vieles verborgen liegt – beispielsweise persönliche Werte und Normen, Bedürfnisse, Erfahrungen, Erwartungen oder auch aktueller Alltagsstress.

Es wurde betrachtet, wie diese unsichtbaren Faktoren die Wahrnehmung und das Kommunikationsverhalten beeinflussen können.



Ein kurzer Einblick in das 4-Ebenen-Modell der Kommunikation hat anschließend verdeutlicht, dass eine Aussage auf unterschiedlichen Ebenen wahrgenommen und verstanden werden kann. Dabei wurde insbesondere betrachtet, wie wir uns auf der Beziehungsebene angegriffen fühlen können und wie ein genauerer Blick auf die Selbstoffenbarungsebene helfen kann, die Situation anders zu verstehen und mögliche Lösungswege zu erkennen.



Als weiteren „Boxenstopp“ haben wir die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg kennengelernt. Sie diente zum einen dazu, die eigene Wahrnehmung und die dahinter liegenden Gefühle und Bedürfnisse genauer zu erkunden. Zum anderen haben wir die GFK als praktischen Leitfaden genutzt, um an konkreten Fallbeispielen mögliche, wertschätzende und lösungsorientierte Kommunikationswege zu entwickeln. So wurden verschiedene Perspektiven auf die Kommunikation miteinander verbunden – von der spontanen eigenen Reaktion über die Wahrnehmung verborgener Einflussfaktoren bis hin zu konkreten Möglichkeiten, Kommunikation bewusst zu gestalten.