

## Vorbereitung

*Bitte denke an eine typische Situation in der du dir bessere Kommunikation wünschst und notiere hier die wichtigsten Merkmale dieser Gespräche.*

Mit wem hast du dieses Kommunikationsproblem?

Wie ist der übliche Ablauf, was stört dich?

Worum geht es dabei auf sachlicher Ebene?

Wie fühlst du dich während der Situation, wie fühlst du dich nachher?

Was wünschst du dir, wie dieses Gespräch in Zukunft ablaufen sollte? Und wie möchtest du dich gerne dabei fühlen?

