



WorkbookTeil I
Jahresprogramm

Liebe & Beziehungen

November: Deine
erfolgreiche
Kommunikation

Deine Kommunikation

- Erforsche in den nächsten Tagen menschliche Kommunikation. Was fällt Dir auf?
- Was fällt Dir generell in der Kommunikation zwischen Menschen auf?
- Welche Probleme und Konfliktmuster erkennst Du in der menschlichen Kommunikation?
- Was fällt Dir an **Deiner** Art zu kommunizieren auf?
- Mit wem läuft Kommunikation super?
- Wie läuft die Kommunikation in Deiner „Versuchs-Beziehung“?

Kommunikation ist eine
Kunst. Sie erschafft oder
zerstört, trennt oder vereint.
Du kannst sie erlernen.

„Ich kommuniziere klar und erfolgreich.“

Damit Informationen frei zwischen Sender und Empfänger fließen können, braucht es eine Basis aus geistiger Nähe und Vertrauen



- Größter Fehler: direkt über etwas sprechen, was Dir wichtig ist, BEVOR es eine stabile Basis von Nähe gibt
- Ihr solltet erst „auf einer gemeinsamen Frequenz schwingen“
- Lerne, dem andern zu lauschen
- Nähe (Verbundenheit, Intimität)

Nähe schaffen

- Austausch gemeinsamer Ideen und Interessen: Was bewegt den anderen gerade? Was sind seine Sorgen und Nöte? Was interessiert Euch beide?
- Positives Feedback: Aufrichtige Komplimente öffnen Türen – und Herzen!
- Ausdruck von Dankbarkeit!

Reflektionsfragen und Übungen für Dich

- In welchen Beziehungen erfährst Du ausreichend Nähe?
- 5 Ideen, in Deiner Versuchs-Beziehung Nähe zu schaffen:
- Falls es diesen Menschen in Deinem Leben noch nicht gibt, suche einen “Vertreter” und baue Nähe auf
- Erschaffe heute Nähe mit jedem Menschen, der Dir begegnet

Dein Beziehungs-Konto

„Ich kann jede
Beziehung, die es
mir wert ist,
bewusst stärken.“



Abhebungen auf dem Beziehungskonto

Vereinbarungen nicht
einhalten

Unklarheit

Schuldzuweisungen &
Vorwürfe

Unehrllichkeit

Einzahlungen auf dem Beziehungskonto

Aufrichtig zuhören
(lauschen)

Freundlichkeiten &
Komplimente

Sich entschuldigen

Sich entschuldigen