DIE VIER HÄUFIGSTEN KOMMUNIKATIONSFEHLER

UND WIE SIE DIESE VERMEIDEN KÖNNEN:

1

KRITIK

Verbale Attacken werden als persönliche Angriffe empfunden

FREUNDLICHER EINSTIEG

Persönliche Wahrnehmung aus der Ich-Perspektive und Wunsch oder Bitte formulieren

2

VERTEIDIGUNG

Gegenangriff mit Vergleichen, Ausflüchten und Entschuldigungen

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Die Perspektive und Andersartigkeit des Partners akzeptieren

3

MAUERN

Schweigen und Abwenden, um Konflikte zu vermeiden und auszusitzen

HEILEN UND VERSÖHNEN

Pausen machen, um nicht von Gefühlen überwältigt zu werden

WERTSCHÄTZENDE STREITKULTUR

Dankbarkeit zeigen für die positiven Seiten des Partners

4

ABWERTUNG

Den Partner herabsetzen, um eigene Verletzungen zu kompensieren

ERIC HEGMANN WORKING FOR LOVE

Copyright © Gottman Institute