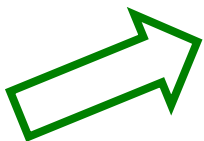


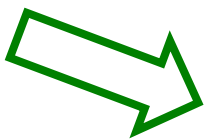
Reaktionen konstruktiv aufnehmen: aktives Zuhören

Grundhaltung:
Ich möchte verstehen, worum es **DIR** geht.



Zusammenfassen:

Das Gehörte kurz, in eigenen Worten zusammenfassen.



Benennen:

Wahrgenommene Gefühle benennen.