

KOMMUNIKATION

Das Selbstwertgefühl bestimmt das Verhalten und die Kommunikation.

Einhaltung von Regeln hängt ebenso mit dem Selbstwertgefühl zusammen.

Man kann nicht nicht kommunizieren.(P.Watzlawick)

Wir „sprechen“:

Nonverbal(Körpersprache)

Distanz/ Nähe

Haltung

Äußere Erscheinung

Mimik / Gestik / Pantomimik

Blick

**Nonverbale Aspekte
Der Sprache**

Stimme /Stimmung/ Betonung / „Beigeschmack“

Verbal:

4 Aspekte der Sprache:

-Sache
-Beziehung
-Selbstkundgabe
-Appell

3 Ich- Ebenen

-Kindheits-Ich

*-angepasst
-frei*

-Erwachsenen-Ich

-Eltern-Ich

*-streng
-gütig*

Stresskommunikation

**Beschwichtigen
Angreifen
Ablenken
Rationalisieren**