

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**

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**