

DIE ICH-BOTSCHAFT - KÖNIGSDISZIPLIN IN DER ZWISCHENMENSCHLICHEN KOMMUNIKATION

Die ICH-Botschaft ist eine der segensreichsten Methoden, sich klar und unmissverständlich mitzuteilen, Aufmerksamkeit zu erzeugen oder schwierige Gesprächssituationen und Konflikte konstruktiv zu gestalten - nur leider benutzen wir sie viel zu selten.

Psychologe C. Rogers erläutert: Je echter der Sender kommuniziert, desto klarer und eindeutiger ist die Nachricht für den Empfänger zu verstehen. Je offener er seine Gefühle und Gedanken preisgibt, desto weniger braucht der Empfänger selbst auf der Hut zu sein, kann also zuhören. Je mehr der Empfänger zuhört, umso mehr wird sich der Sender verstanden fühlen. Und wenn er sich verstanden fühlt, wird er dem Empfänger positive Wertschätzung entgegenbringen. Dies wiederum merkt der Empfänger, fühlt sich akzeptiert und kann seinerseits „echter“ kommunizieren.

So verstärken sich die positiven Gesprächsmerkmale, Imponier- und Fassadentechniken entfallen weitgehend und es kommt zum klaren, verbindlichen Dialog.

Aus der entstehenden Bewusstheit entwickeln sich die methodische Lösungsmöglichkeiten, die in diesem Seminar geübt werden können. Reflektion, Selbsterfahrung und Umsetzung von Handlungspotenzialen stehen hierbei im Mittelpunkt.

Inhalte

- Die Wirkung der Ich-Botschaft aus kommunikationspsychologischer Sicht.
- Kriterien für einen bewussteren und effektiven Dialog durch die Selbstoffenbarung.
- Entwicklung eines Vertrauen schaffenden Kommunikationsstils.
- Umwandeln einer Du-Botschaft in eine Ich-Botschaft.
- Bewusstheit für Zusammenhänge zwischen individuellen Motiven und Handlungen.
- Entwicklung eines konstruktiven Umgangs mit Konflikten und Kritik.

Methoden

Angewandt wird das „Microteaching“ - eine sehr erfolgreiche Trainingsmethode, bei der es darum geht, Bewusstheit von der Art des Handelns zu schaffen mit der Kernfrage: Welcher Reiz führt zu welcher Reaktion und mit welcher Konsequenz? Zusammenhänge und modellhafte Alternativen für verschiedene Situationen werden herausgearbeitet.

Praktische Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit sichern den Lernprozess.

Dozent*in:

[Matthias Myska](#)

(Kommunikationstrainer und Projektleiter für Medizinalfach-, Heil-, Pflege- und Sozialberufe; intac - international training and coaching)

Kosten:

175 EUR

Mitglieder: 135 EUR

Seminar-Nr:

K-PK 16-04-25.1

Anmeldung bis:

04.04.2016

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
25.04.2016 09:00 - 16:00 Uhr	Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle Am Brauhaus 8 01099 Dresden	