

Übungsblatt für die 4 Seiten einer Nachricht

Versetzt Dich jeweils in die Lage des Gesprächspartners und fülle die Felder mit möglichen Botschaften auf dem jeweiligen Ohr.

Beispiele	Der Kollege betritt das Meeting und setzt sich wortlos und Kopf schüttelnd an den Tisch.	Ein Paar sitzt gemeinsam im Wohnzimmer. Einer von beiden schweift mit dem Blick durch das Zimmer und sagt: „Wie es hier schon wieder aussieht.“	Im Jahresgespräch sagt der / die Vorgesetzte zum Mitarbeiter: „Bei der Bearbeitung der Vorgänge müssen Sie noch weiter an sich arbeiten.“
Sachebene			
Selbstoffenbarung	Ich bin ganz schön erledigt. Ich fühl mich mit diesem Meeting einfach überfordert.		
Beziehungsseite		Was bist Du nur unordentlich. Was bin ich nur unordentlich und schlampig.	
Appellseite			Arbeite härter und mach keine Fehler.

Auf allen 4 Ohren trainiert, wirst Du merken, wie

1. in Deiner Partnerschaft mehr Liebe entsteht
2. Du im Umgang mit Deinen Kollegen mehr Verständnis entwickelst
3. die "Kommandos" und das Feedback Deiner Vorgesetzten mehr Klarheit erhalten