

Azubi Upgrade

II. Kongruente Kommunikation

Trauer ausdrücken - Fact Sheet Nr. 5

Wenn ich kongruent kommunizieren will, muss ich darauf achten, dass meine Kommunikation auf allen drei Kanälen kongruent, also übereinstimmend ist.

Wenn mich also etwas traurig macht, kann ich das zwar in Worten bestreiten, die Menschen um mich herum werden aber dennoch bemerken, dass irgend etwas nicht stimmt.

Was nicht stimmt, ist meine Kommunikation: Meine Stimme und mein Körper drücken aus, was ich fühle, während meine Worte genau das bestreiten. Das erzeugt Misstrauen.

Besser ist es, die Qualität von Traurigkeit zu nutzen.

Trauer...

- erzeugt Nähe
- ermöglicht Mitgefühl
- lässt uns zuhören
- schafft Vertrauen