

💠💠💠💠 Livio: Ich finde es schön, wenn mensch nicht in ein Mindset kommt : Der "Jackal" ist etwas schlechtes. Sondern sehe auch gerne die Schönheit dahinter 💠💠💠💠

💠💠💠💠 Bei der Verbindungsbitte Wechsle ich den Fokus von mir auf mein Gegenüber und bin froh darum wenn ich von der anderen Person höre was sie verstanden/interpretiert hat und was es bei der anderen Person auslöst. Bei der Spiegelung/Reformulierung behalte ich den Fokus bei mir und bin froh darum wenn mein Gegenüber das wiederholt was ich ausgedrückt habe 💠💠💠💠

💠💠💠💠 Ich kann eine Bitte auch mir gegenüber stellen 💠💠💠💠

💠💠💠💠 2 Gläser voll Wasser: Wenn man beide ineinander schüttet, überläuft es irgendwann. So kann mensch es sich vorstellen wenn beide Parteien im Ausdruck sind ohne wirklich zuzuhören 💠💠💠💠

💠💠💠💠 Unterschied Bitte und Forderung: Bei der Forderung lässt mensch dem Gegenüber keinen Platz für ein Nein. Bei einer Bitte wäre aber auch ein Nein okei, hat es Platz für ein Nein 💠💠💠💠

💠💠💠💠 Long: Forderungen sind wie kommunikative Brechstangen. -> Livio: Wenn ich ein Schlüssel habe, ist es so viel einfacher durch die Türe zu gehen. Manchmal bin ich aber so in not, dass es keine andere Möglichkeit gibt als die Brechstange. 💠💠💠💠

💠💠💠💠 Wenn ich meine Bedürfnisse hinter meiner Bitte kommuniziere und so meine Verletzlichkeit benenne, kann meine Bitte besser verstanden werden 💠💠💠💠

💠💠💠💠 HALT -> hungry, angry, lonley, tired -> wenn jemand Hungrig, wütend, einsam oder müde ist, ist das Timing für eine grosse/wichtige Bitte eventuell nicht optimal 💠💠💠💠