

IV.

Veranschaulichung des Modells Watzlawicks – Mögliche Lösungen

Mögliche alltägliche Szenen zu Axiom 1:

- Schweigen (z.B. Ausbleiben der Antwort auf eine WhatsApp-Nachricht)
- Verspätung (z.B. bei einem wichtigen beruflichen Termin)
- übereilter Aufbruch (z.B. bei einem Date)

Mögliche alltägliche Szenen zu Axiom 3:

- (immer wieder auftretender) Streit zwischen Eltern und Kindern

Mögliche alltägliche Szenen zu Axiom 5:

- Konflikte in hierarchischen Strukturen (z.B. Manager*in – Mitarbeiter*in; Arzt/Ärztin – Patient*in; Lehrer*in – Schüler*in)
- Verhandlungsgespräch (z.B. zwischen Geschäftspartnern; zwischen Schülervertretern)

V.

„Erste-Hilfe“ bei Missstimmungen im Gespräch – Mögliche Lösungen

☺ Schau von oben auf das Gespräch!

☺ Unterscheide, was du *wahrnimmst*, was du *interpretierst* und was du *fühlst*.

☺ Sprich mit den anderen über das Gespräch, um schwierige Momente zu klären:

Wie ging es dem Empfänger, als er die Nachricht empfangen hat?

Was hat er gehört und gefühlt?

Wie hat es der Sender gemeint?

Wie kommen beide wieder miteinander klar?

☺ Formuliere Ich-Botschaften, keine Du-Botschaften!