

Sag in eigenen Worten zurück, was du verstanden hast!



**Aktiv zuhören**  
Präsent sein, Worte und Gefühle wirklich wahrnehmen.



Formuliere drei kleine wertschätzende Beobachtungen!



**Ausdrücken & Wertschätzen**  
Anerkennen, was dein Gegenüber einbringt.



Stelle eine offene Frage, um das Gesagte besser zu verstehen!



**Mitfühlen & Nachfragen**  
Interesse zeigen und mögliche Missverständnisse klären.



## Die vier Säulen Empathische Kommunikation



**ProzessPlus**  
Wachsen. Gestalten. Verstehen.

  
**ProzessPlus**  
Wachsen. Gestalten. Verstehen.

**Telefon:**  
+49 176 70570755

**E-Mail:**  
info@prozessplus-erz.de

**www.prozessplus-sachsen.de**

**4**  
**Verstehen mit „Ja, und ...“**

Gedanken des anderen aufgreifen und konstruktiv weiterführen.



Antworte im Gespräch bewusst einmal mit „Ja, und ...“!

## Die Kunst der offenen Fragen

Wie genau meinst du das?

Was bewegt dich daran?

Habe ich dich richtig verstanden?

Offene Fragen öffnen den Raum für echtes Verstehen. Sie laden dein Gegenüber ein, genauer zu erzählen – ohne Druck, ohne Bewertung.

So entsteht Klarheit statt Annahmen, Verbindung statt Missverständnissen.

## ICH-BOTSCHAFTEN

😊 „Ich fühle ...“

🙌 „Ich brauche ...“

💖 „Ich wünsche mir ...“

Ich-Botschaften machen Kommunikation leichter und verbindender. Sie zeigen, was in dir passiert, ohne das Gegenüber anzugreifen.

## Leitsätze der empathischen Kommunikation

Empathie ist erlernbar

Mit Übung wird sie zur zweiten Natur

Gefühle sind Wegweiser

Aktives Zuhören schafft Verbindung

Präsenz macht Gespräche sicher

Konflikte sind Wachstumschancen

Empathische Kommunikation verwandelt Krisen in Klärung

Verstehen verbindet, Rechthaben trennt

