



Reflexionsfragen zur eigenen Kommunikation:

In welchen Situationen merke ich, dass ich Kommunikation als Stress empfinde?

Wie reagiere ich innerlich, wenn ich das Gefühl habe, nicht gehört oder nicht ernst genommen zu werden?

Wie verändert sich mein Kommunikationsverhalten, wenn ich gestresst bin – und wie wirkt sich das auf mein Gegenüber aus?

Wann fühle ich mich im Gespräch wirklich verstanden – und woran merke ich das konkret?

Wenn du Lust hast noch tiefer in das Thema einzusteigen und in Verbindung zu gehen, dann melde dich zum Kurs ‚achtsame Kommunikation‘ an. Isabell@lang-mbsr.de