

4W

METHODE

für wertschätzende Kommunikation

1.) EIGENPERSPEKTIVE SCHILDERN

WAHRNEHMUNG

“Ich habe wahrgenommen / gesehen / gelesen / gehört, dass...”

→ Faktenbasierte, sachliche Erläuterung OHNE eigene Interpretationen!

WIRKUNG

“Das löst in mir ...(GEFÜHLE & GEDANKEN)... aus.”

→ Benenne die Wirkung der Sachlage auf dich (und ggf. die Firma).

WARUM

“Weil mir ...(BEDÜRFNISSE / WERTE) wichtig sind.”

→ Benennen der eigenen unerfüllten Werte & Bedürfnisse.

WUNSCH

“Ist es dir möglich, zukünftig ...(HANDLUNG) zu machen?”

→ Positive, spezifische, zeitnah erfüllbare Handlung nennen.

2.) EMPATHIE & RÜCKFRAGEN STELLEN

“Wie hast du die Situation wahrgenommen?”

“Wie ging es dir?”

“Was war dir dabei wichtig?”

“Welche Lösung wünschst du dir?”

“Was für eine Lösung könnte sowohl deine Bedürfnisse als auch meine Werte beinhalten?”

“Was brauchst du?”