

Für mehr Verständnis

1. „Drei-Minuten-Tausch“

Setzt euch gegenüber. Jede*r hat 3 Minuten Redezeit (Stoppuhr stellen), um seine Sicht auf ein aktuelles Thema zu schildern – ohne Unterbrechung.

Danach darf nicht diskutiert werden. Nur zuhören und wirken lassen.

2. „Heute war für mich...“

Am Abend: Jede*r sagt einen Satz zu seinem emotionalen Tageszustand.

Beispiel: „Heute war für mich fordernd, weil ich mich im Team übergangen gefühlt habe.“

Das Gegenüber hört aufmerksam zu und geht auf die Aussage ein.

3. „Was du nicht weißt...“

Jede*r beginnt drei Sätze mit „Was du vielleicht nicht weißt, ist, dass ich...“

(Beispiel: „...mich oft klein fühle, wenn du mit mir diskutierst.“)

Auch hier geht das Gegenüber darauf ein, bevor er/sie seine Sichtweise äußert.

4. „Körperliche Geste der Verbindung“

Eine bewusste Umarmung (10 Sekunden) – ohne Worte, nur Atmen, Spüren, Halten. Danach auseinandergehen, erst dann (vielleicht) sprechen.



5. „Mini-Brief“

Jede*r schreibt einen Brief (3–5 Sätze), in dem steht, was der andere heute gut gemacht hat oder wofür man dankbar ist. Kann auch per Sprachnachricht sein.

Fühlt sich euer Gespräch wie ein Wettkampf statt wie ein Miteinander an?

Manchmal braucht es nur einen geschützten Raum, um sich wirklich zuzuhören und verstanden zu fühlen.

Ich schenke euch 10% Rabatt auf eine **90-minütige Online-Sitzung**, in der wir eure aktuellen Herausforderungen sortieren und neue Wege finden, wie ihr euch wieder näherkommen könnt. Die Sitzung würde demzufolge statt 199€ nur 179€ kosten.

Meldet euch einfach per Mail (beratungs@growapie.de) mit dem Code GROW2.

