



## Grundannahmen der Verbundenen Kommunikation

Verbindung zu anderen Menschen aufbauen, gestalten und genießen ...

Es ist für mich leichter eine Verbindung mit anderen Menschen aufzubauen, wenn ...

- ... ich mir vorstelle, daß jedes Verhalten, das ein anderer Mensch zeigt, ihm dazu dient eines seiner universellen Bedürfnisse zu erfüllen.
- ... ich darauf achte, daß meine eigenen Bedürfnisse die gleiche Wichtigkeit haben, wie die Bedürfnisse meines Gegenübers.
- ... ich davon ausgehe, daß Menschen gern zu etwas und / oder zum Wohle anderer beitragen, wenn sie es freiwillig tun.
- ... ich annehme, daß hinter jeder Form eines Vorwurfs, Angriffs, Urteils und auch hinter einem NEIN sich ein unerfülltes Bedürfnis versteckt.
- ... wenn ich die Überzeugung habe, daß Menschen nicht GEGEN andere, sondern FÜR ihre Bedürfnisse handeln.
- ... für mich entscheide, daß jeder Mensch - auch ich - selbst dafür verantwortlich ist, wie er auf Menschen und Ereignisse in seinem Leben reagiert.