

## **Kartenset: Claudia Fabian - Wertschätzend kommunizieren – achtsam miteinander umgehen**

21.02.2018 | 22:37 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

## **Wertschätzend kommunizieren - achtsam miteinander umgehen**

von Claudia Fabian



## **40 Karten mit Anleitung**

Nachdem ich mich Claudia Fabians Buch zur wertschätzenden Kommunikation gewidmet habe und sich einige Aha Erlebnisse offenbaren, habe ich mir das passende Kartenset bestellt. Es enthält 40 hochglänzende, ansprechend gestaltete Karten. Diese sind beidseitig bedruckt. Auf der Vorderseite ist eine Anregung platziert und auf der Rückseite wird erläutert warum und welchen Nutzen wir daraus ziehen können. Beilegt ist auch ein kleines Booklet in schwarz, weiß Druck über 16 Seiten voller Erklärungen und Anregungen.

Beispiel Vorderseite: "Lenke heute deine Aufmerksamkeit auf das, was dich erfreut." Rückseite: "Viel zu häufig reden wir darüber, was uns nicht gefällt oder was - unserer persönlichen Wahrnehmung zufolge - zu verbessern wäre. Wir übersehen dabei gern all das, was in unserem Leben schön ist, gut funktioniert und uns Freude macht. Wir halten vieles für selbstverständlich und erwähnen es daher gegenüber anderen nicht.

Tipp: Wenn dir etwas in deinem Leben gefällt, sage es. Erwähne die Situation und dein angenehmes Gefühl, und erzähle davon, welches deiner Bedürfnisse erfüllt wurde (zB. "Ich bin wirklich froh über die Unterstützung"). Bedanke dich dafür.

Mein Fazit: Diese Karten enthalten spielerisch leichte Hinweise zu einer besseren, ehrlicheren Kommunikation. Es ist eine schöne Geste sich Dank der hübschen Karten auf eine liebevolle Kommunikation des Tages auszurichten, denn wie die Autorin selbst beschreibt, löst jedes Wort in unseren Gesprächspartnern eine deutliche Resonanz aus: Begegnen wir ihnen mit Ungeduld und Aggressivität, reagieren sie entsprechend unfreundlich. Bringen wir jedoch Wertschätzung und Achtsamkeit zum Ausdruck, erhalten wir diese zurück. Es handelt sich um verständliche Hinweise um seine eigene Kommunikation auf ein wertschätzendes, respektables Niveau zu heben. Für ein besseres Miteinander.

Claudia Fabian hat Ausbildungen bei Christa Bredl und Marshall B. Rosenberg erfolgreich absolviert.

Anna Ulrich

## **Einen Kommentar schreiben**