

Wie kann ich klarer kommunizieren?

Dieser Selbst-Check wird dich dabei unterstützen.

Beantworte für dich folgende Fragen und finde heraus, was dich in der Kommunikation hindert oder blockiert. Fange bei der ersten Frage an und notiere gleich deine Gedanken.

Was genau bereitet mir in der Kommunikation Schwierigkeiten?

.....
.....

Worüber spreche ich weniger oder gar nicht, weil ich Angst davor habe?

.....
.....

Warum ist das so?

.....
.....

Was würde passieren, wenn ich sagen würde, was ich fühle?

.....
.....

Was würde passieren, wenn ich die Ängste einfach loslassen würde?

.....
.....

Wie anders wäre dadurch mein Leben?

.....
.....