

Die Reflexion des eigenen Kommunikationsstils führt zu effektiver Kommunikation, stärkt Beziehungen und minimiert Konflikte. Durch bewusstes Nachdenken über die Art und Weise, wie wir sprechen und handeln, können wir Missverständnisse vermeiden, unsere Gedanken klarer ausdrücken und unsere zwischenmenschlichen Fähigkeiten verbessern. Diese Selbstreflexion fördert nicht nur beruflichen Erfolg, sondern auch persönliches Wachstum, da wir Schwachstellen erkennen und anpassungsfähigere Kommunikationsstrategien entwickeln können.

A L E X A N D R A P A C K

Reflexion



W I E S P R E C H E I C H ?

IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLE ICH MICH BESONDERS WOHL UND SICHER IN DER KOMMUNIKATION? UND WARUM?

GIBT ES BESTIMMTE SITUATIONEN, IN DENEN ICH MICH UNSICHER ODER UNWOHL FÜHLE?

KANN ICH MICH GUT ABGRENZEN UND NEIN-SAGEN?

WIE REAGIERE ICH, WENN ICH MIT JEMANDEM NICHT EINER MEINUNG BIN ODER MEINUNGSVERSCHIEDENHEITEN AUFTRETEN?

WIE GEHE ICH MIT KRITIK UM, SEI ES KONSTRUKTIV ODER NEGATIV?

PASST MEIN KOMMUNIKATIONSSTIL ZU MEINER PERSÖNLICHKEIT UND MEINEN ZIELEN IM LEBEN?

GIBT ES BESTIMMTE VERHALTENSWEISEN ODER KOMMUNIKATIONSGEWOHNHEITEN, DIE ICH GERNE VERBESSERN WÜRDEN?