



© pro mente Oberösterreich

DARÜBER REDEN

GESPRÄCHE SCHAFFEN VERBUNDENHEIT.

Gespräche schaffen dann Verbundenheit, wenn Menschen ehrlich und authentisch aufeinander zugehen. Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen, sich gegenseitig zuzuhören und nachzufragen. «Ich will dich verstehen» ist dabei eine wesentliche Grundhaltung.

Ein gutes Gespräch kann bei Unsicherheiten helfen, eine Angelegenheit für sich selber zu ordnen und zu einem Entschluss zu kommen. Im Team schaffen offene, konstruktive Gespräche Klarheit, stärken Beziehungen und helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit meiner Arbeitskollegin zu sprechen?
- Mit welchem Arbeitskollegen kann ich mich auch mal über Persönliches austauschen?
- Ärgert mich etwas schon lange und beansprucht einen Teil meiner Energie? Mit wem kann ich darüber sprechen?
- Wer teilt Freude mit mir, zum Beispiel über ein erfolgreich abgeschlossenes Projekt?
- Mit wem kann ich auch ausserhalb meiner Arbeit über Angelegenheiten sprechen, die mich beschäftigen?

Weitere Informationen:

www.gesundheit.lu.ch/betriebe