

## **Reflexionsbogen:**

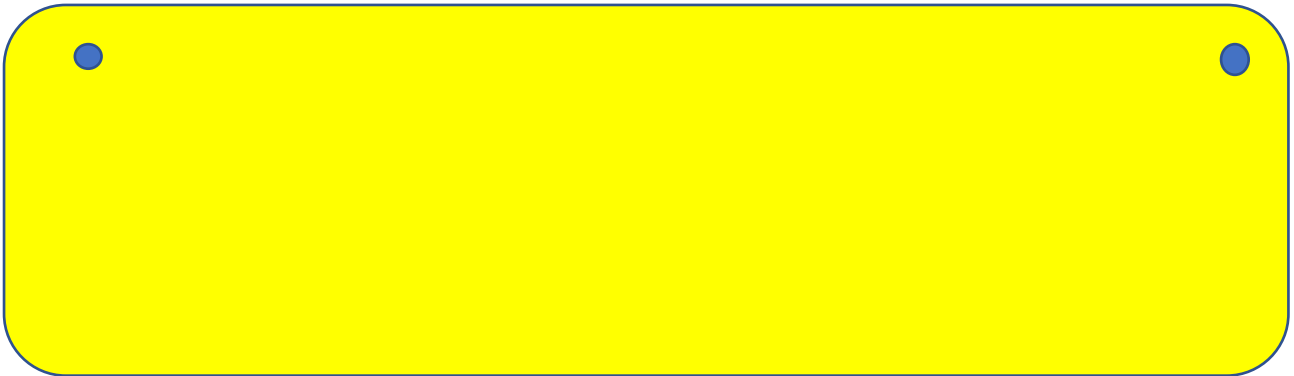
Ziehen Sie nun aus dem Gespräch mit Ihrem Partner Rückschlüsse über Ihre Kommunikation und beantworten Sie die untenstehenden Fragen!

Formulieren Sie „Ich-Botschaften mit Handlungsanweisungen und Verben“

Beispiele: „Ich verwende positive Wörter... . Ich werde..... vermeiden.“

## **Selbsterkenntnis & Strategien:**

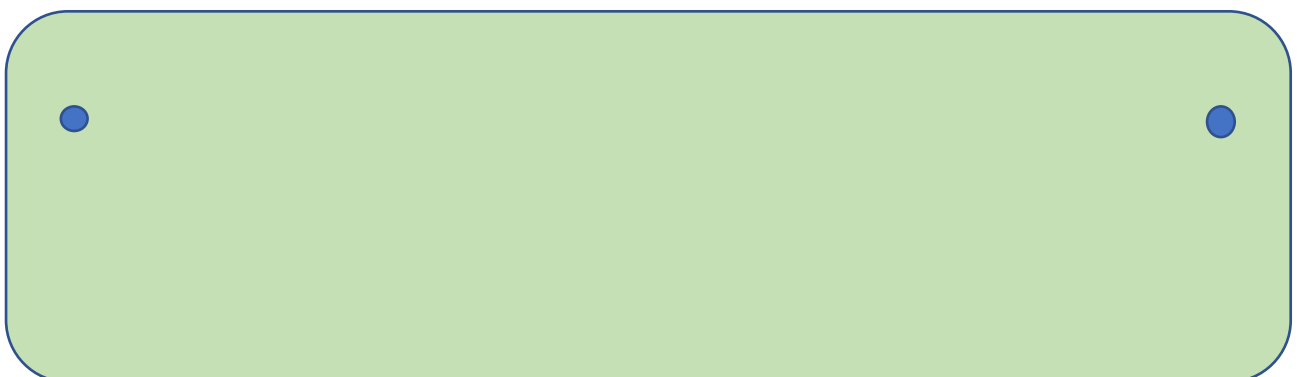
1. Was ist für mich respektvoll?

A large yellow rectangular box with rounded corners and a thin blue border. It contains two small blue dots in the top-left and top-right corners, serving as a template for writing.

2. Welche Aspekte meiner Kommunikation möchte ich beibehalten?

A large green rectangular box with rounded corners and a thin blue border. It contains two small blue dots in the top-left and top-right corners, serving as a template for writing.

3. Welche Aspekte möchte ich verbessern?

A large light green rectangular box with rounded corners and a thin blue border. It contains two small blue dots in the top-left and top-right corners, serving as a template for writing.