

Checkliste 5

Was tun bei (vermeintlichen) verbalen Angriffen?

- ❖ Hinhören und ggf. nachfragen
- ❖ Versuchen, wirklich zu verstehen (Empathie)
- ❖ Konstatieren vor intervenieren
- ❖ Akzeptieren und ggf. wertschätzen
- ❖ Authentisch bleiben
- ❖ Gegebenenfalls auch konfrontieren
(→ hat etwas Klärendes(!), und wird meist von beiden Seiten als „Positiv“ empfunden)
- ❖ Wenn es geht: ein Schuss Humor



„Kurzformel“: **A + K (+H)** [A = Akzeptanz; K = Konfrontation; H = Humor]

Es geht um Souveränität,
die aus **Innerung** (innere Haltung, Empathie)
und (authentischer) **Äußerung** besteht.



Raum für eigene Ergänzungen ...