

„Anerkennung und Wertschätzung sind die Antwort.“

Professionelles LehrerInnenverhalten - In drei Schritten zur emotional-sozialen Kompetenz¹

Info-Box: Was gilt als Stroke?

„Strokes sind die Einheiten der zwischenmenschlichen Anerkennung und Zuwendung, sie sind Signale, dass ein anderer uns wahrgenommen hat.“ - Christiane Seitz

Kooperativer Vertrag mit mir selbst

Hiermit erkläre ich mich bereit, auf jede Form der Machtspiele (in Kooperationen und Kommunikation mit meinen Mitmenschen) zu verzichten und verspreche, ehrlich zu mir selbst und zu anderen zu sein und nur das zu tun, was ich wirklich möchte.

Datum:

Unterschrift:

1. „Herz öffnen“

„Handle nach deinem Bedürfnis nach Liebe und Zuwendung!“

Mut



Strokes geben.
Erwünschte Strokes annehmen.
Um Strokes bitten.
Unerwünschte Strokes ablehnen.
Sich selbst erwünschte Strokes geben.

Ehrlichkeit



2. Gefühlsstand erkunden

Durch Handlungen ausgelöste Gefühle identifizieren und sie dem Gegenüber angemessen in Wortwahl und positiver Tonlage mitteilen.

Traurigkeit, Ärger, Angst und Freude -
beim Namen nennen &

Stärke des erlebten Gefühls benennen:



Nutzen:

- beugt Missverständnissen & Verletzungen vor
- konfliktfreie Kommunikation bei manipulativ angelegten Kommunikationsstilen

3. Verantwortung übernehmen

„Übernimm Verantwortung für jene eigenen Emotionen, die du mit deinem Verhalten auslöst.“

Sich ehrlich entschuldigen = Ausdruck der Wertschätzung

¹ Basierend auf: Seitz, C. (2017). Emotionale Kompetenz trainieren. In Deutscher Psychologen Verlag GmbH (Hrsg.). Liebe ist die Antwort - Beiträge aus Psychotherapie, Pädagogischer Psychologie, Familienpsychologie, Wirtschaftspsychologie, Sozialpsychologie