

# EMOTIONALES BANKKONTO

## Fördern von vertrauensvoller Kommunikation im Alltag

### **EINZAHLUNGEN (+)**

#### Lächeln



#### Zuhören & Verstehen:

- Ich lasse ausreden
- Ich frage nach, bevor ich reagiere
- Ich fasse kurz zusammen

#### Klar & respektvoll sprechen:

- Ich sage, was ich meine – ohne Angriff
- Ich bleibe ruhig im Ton
- Ich spreche Verhalten an, nicht die Person

#### Verlässlichkeit zeigen:

- Ich halte Absprachen ein
- Ich melde mich, wenn etwas nicht klappt
- Ich komme vorbereitet

#### Transparenz schaffen:

- Ich teile relevante Infos
- Ich mache Erwartungen klar
- Ich erkläre mein Vorgehen

#### Verantwortung übernehmen:

- Ich stehe zu meinem Anteil
- Ich spreche Fehler offen an
- Ich suche Lösungen statt Schuldige

#### Beziehung pflegen:

- Ich spreche Spannungen frühzeitig an
- Ich zeige konkrete Wertschätzung
- Ich interessiere mich für andere Perspektiven



### REFLEXION

- Was zahle ich regelmäßig ein?
- Wo hebe ich (oft unbewusst) ab?
- Was ist eine konkrete Verhaltensänderung ab morgen?

### **ABHEBUNGEN (-)**

#### Nicht zuhören:

- Ich unterbreche
- Ich reagiere vorschnell
- Ich bin abgelenkt

#### Unklar & respektlos:

- Ich werde laut oder scharf
- Ich nutze Sarkasmus
- Ich greife Personen an

#### Unzuverlässigkeit:

- Ich halte Zusagen nicht ein
- Ich melde mich nicht
- Ich komme unvorbereitet

#### Intransparenz:

- Ich halte Infos zurück
- Ich lasse andere im Unklaren
- Ich stimme mich nicht ab

#### Schuld & Rechtfertigung:

- Ich suche Schuldige
- Ich verteidige mich sofort
- Ich übernehme keinen Anteil

#### Hinter dem Rücken:

- Ich rede über statt mit
- Ich beteilige mich an Gerüchten
- Ich suche Verbündete