

Coaching zur  
Entscheidungsfindung  
und  
bewussteren Kommunikation



**Birgit Luiken**

Birkenweg 4  
26441 Jever

[www.bewusstere-kommunikation.com](http://www.bewusstere-kommunikation.com)

## Wie geht es Ihnen in alltäglichen Kommunikationssituationen?

1. Ich fühle mich schnell angegriffen und reagiere dann manchmal unwirsch.
2. Ich habe oft das Gefühl, andere reden an mir vorbei und verstehen nicht, was ich meine.
3. Ich werde oft überhört und fühle mich in Gesprächen nicht ausreichend wahrgenommen.
4. Ich nehme feine Zwischentöne wahr, die meine Gesprächspartner anscheinend nicht heraushören.
5. Ich versuche oft, es anderen Recht zu machen.
6. Mein/e Partner/in versteht meine Bedürfnisse nicht.
7. Mir fällt es in Gesprächen schwer, zur Sache zu kommen.
8. Meine persönliche Meinung behalte ich lieber für mich, um nicht anzuecken.
9. Mein/e Partner/in und ich streiten uns immer um dieselben Kleinigkeiten.
10. Ich fühle mich an meinem Arbeitsplatz/im Privatleben oft gekränkt.

**Wenn mehr als drei Situationen auf Sie zutreffen steckt großes Potenzial in Ihnen, um Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern!**

[www.bewusstere-kommunikation.com](http://www.bewusstere-kommunikation.com)