



Hilde Fehr Coaching *Kurse*

Deine Aufgabe für heute:

SCHLÜSSELSÄTZE FINDEN!

Oder anders ausgedrückt: **FINDE DEN WICHTIGSTEN SATZ ZUM HERZEN DES ANDEREN**

1. Wie machst du das? Frage dich zuerst:

- In welchem Thema habt ihr immer wieder Streit?
- In Bezug auf was fühlt sich dein Gegenüber nicht gesehen?
- Zu welchem Thema fühlt sich dein Gegenüber nicht wahrgenommen?
- In Bezug auf was fühlt sich dein Gegenüber nicht geliebt?

2. Mache nach einer Beobachtungsphase einen Termin mit deinem Gegenüber aus.

- Erzähle deinem Gegenüber von deinen Gedanken, die du dir zu diesem Thema in den letzten Tagen gemacht hast.
- Frage dein Gegenüber, ob es „dieses Thema“ ist.
- Wenn ein „nein“ als Antwort kommt, darf dein Gegenüber seine Gedanken äußern.
- Einigt euch dann in Ruhe und Wertschätzung auf „sein“ Thema.
- Tauscht euch näher über „das Thema“ aus. Sprich hole dir so viele Informationen wie möglich!
- Frage dann dein Gegenüber, was sein Schlüsselsatz sein könnte:
- **Was ist dein Satz, der dich bei diesem Thema erreicht?**
- **Was ist die Handlung, die ich TUN sollte, damit du dich in diesem Thema „gesehen“, „angenommen“ und „geliebt“ fühlst?**

3. Schreib die Antwort in dein Blüh-Buch hinein!
4. Schreibe dir dann kleine „Schummelzettel“, für den Alltag, damit du dich daran erinnerst!
 - Warum?
 - Weil dir dieser Zugang zum Leben so fremd ist, dass du ihn zuerst lernen musst!
 - Wäre er dir bekannt, würdest du es schon lange genauso machen!

**BRAVO! Gratuliere dir! Du bist schon fast am Ziel deiner „Blühenden Beziehung!“
Ich wünsche ich dir viel Spaß in eurer Zielgeraden! Deine Hilde**

