



## Übungen für zu Hause - Woche 9 Kommunikation nach Aussen

### Übungen

1. Halte eine neue Routine aufrecht (z.B. regelmässige Entspannung und Bewegung)
2. Schenke deinem Kommunikationsverhalten besondere Aufmerksamkeit: Mit welchem Ohr hörst du häufig zu? Gibt es Themen die dir schwer fallen anzusprechen? Warum?
3. Beantworte den Kommunikationstest für dich.
4. Bringe zum letzten Termin ein Symbol, eine Kleinigkeit, ein Gedicht, etc. mit, was dich mit der Zeit in der Gruppe verbindet, oder was du mit der Gruppe teilen möchtest.

Das grösste Problem ist, dass wir nicht zuhören um zu verstehen.

Wir hören zu, um zu antworten.

(unbekannt)