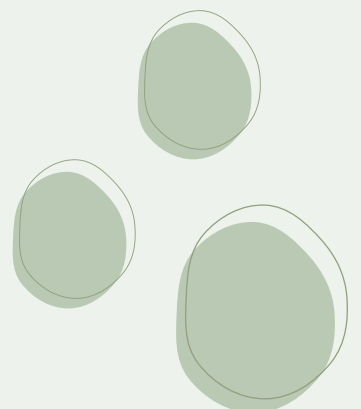


Der Konstruktivismus – Verständnis schaffen

Deine Realität, meine Realität



Deine Janine





Konstruktivismus bedeutet, dass wir alle unsere eigene Realität wahrnehmen. Jeder Mensch filtert Informationen durch seine Erfahrungen, Überzeugungen und Gefühle, sodass zwei Menschen dasselbe Ereignis völlig unterschiedlich erleben können.

Diese Haltung hilft, Missverständnisse zu vermeiden und respektvoll miteinander zu kommunizieren, da wir die Sichtweise des anderen anerkennen, ohne sie zu werten oder kleinzureden.

**Stell dir vor, du und eine andere Person seid in einem Gespräch über ein gemeinsames Erlebnis, bei dem etwas Unangenehmes passiert ist. Du bist der Meinung, dass die Situation nicht so schlimm war, während die andere Person stark verletzt ist. Anstatt die Gefühle der anderen Person zu hinterfragen oder herunterzuspielen, sagst du:
„Ich sehe es anders, gleichzeitig verstehe ich, warum du es so empfindest.“**

In diesem Moment kennst du die andere Sichtweise an, ohne sie zu relativieren oder zu entwerten. Das sorgt dafür, dass sich beide Parteien gehört fühlen und nicht in Verteidigungshaltung gehen.

Praktische Übung:

„Versuche bei der nächsten Meinungsverschiedenheit, diese Haltung einzunehmen und achte bewusst darauf, wie sich die Kommunikation verändert. Wird der Konflikt entschärft? Fühlt sich die andere Person eher gehört?“



Deine Janine