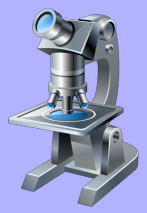
Das Temperament kontrollieren mit der FLOW-Methode



Focus

- Wenn Sie merken, dass sich Wut in Ihnen anstaut, konzentrieren Sie sich bewusst darauf, ruhig zu bleiben.
- Dabei können auch Atemübungen helfen.

Listen

- Hören Sie Ihrem Gegenüber zu und versetzen Sie sich auch in seine Lage.
- Vielleicht können Sie seine Sicht der Dinge verstehen.

Objectivity

- Nehmen Sie das Verhalten eines Kollegen nie persönlich.
- Bleiben Sie objektiv und entscheiden Sie trotz Wut weiterhin rational.

Wait

- Es ist völlig in Ordnung sich in einem Konflikt kurz zurückzuziehen, um sich wieder zu beruhigen.
- Überdenken Sie Ihre Reaktion und die Konsequenzen.

Dr. Kleinhirn.eu