



Erschienen am 06.07.2020
256 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0175-5

Monika Wilke

Übungsbuch Einfühlsame Kommunikation

Mit sich selbst ins Reine kommen. Die
Grundlagen der Methode ESPERE in zehn
Schritten

Viele Menschen haben den ehrlichen Wunsch und ein tief empfundenes Bedürfnis, sich ihren Mitmenschen wirklich verständlich zu machen. Die Wirklichkeit sieht jedoch häufig anders aus: Ein Mangel an echter, einfühlsamer Kommunikation führt zu Konflikten, Einsamkeit und Entfremdung. Hier kann die Methode ESPERE helfen, indem sie auf die Beziehung eines Menschen zu sich selbst fokussiert und so dazu beiträgt, eine echte "Beziehungskommunikation" zu anderen Menschen aufzubauen. Mithilfe von visuellen Kommunikationswerkzeugen, wie z.B. dem "Beziehungsschal", zeigt Ihnen das Übungsbuch, wie Sie Ihre eigenen Gefühle anschauen und akzeptieren können. Es unterstützt all diejenigen, die mit sich selbst ins Reine kommen wollen und ihren Weg zu mehr innerem und äußerem Frieden beständig weitergehen wollen.

Autorenprofil

Monika Wilke

Dr. Monika Wilke, freiberufliche Beraterin und Kommunikationstrainerin, hat als lizenzierte ESPERE-Trainerin diese Methode - nach langjährigem Frankreich-Aufenthalt - mit nach Deutschland gebracht. Sie ist die Übersetzerin von Jaques Salomé's Buch "Einfühlsame Kommunikation".

Pressestimmen

"Wilke erläutert kurz gefasst die grundlegenden Ideen und Hintergründe der Methode ESPERE, einer in französischsprachigen Ländern gut eingeführten und auch bei uns immer bekannter werdenden Konfliktlösungs- und Kommunikationsmethode. In 10 Schritten zeigt sie dann, wie man sich ESPERE praktisch zugänglich machen und eine *einfühlende Kommunikation* erreichen kann. Ein umfangreicher Übungsteil zu jedem der 10 Schritte konkretisiert die Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten noch weiter und hilft bei der Umsetzung im

Alltag. Ein ausführliches und übersichtlich strukturiertes Anwendungsbuch."- **ekz-Informationsdienst**

"ESPERE baut auf Methoden der Beziehungshygiene auf, die für jeden zugänglich sind und leicht vermittelt werden können."- Jaques Salomé