



Resilienz: Stärke deine innere Power
Gesundheitsaktion bei BASF in der Schweiz
umgesetzt von «Gsünder Basel»
in Kooperation mit Synop-Sys OE

 **BASF**
We create chemistry

Dialog gestalten ist mehr als Diskutieren

Paraphrasieren

= die sachliche Wiederholung einer empfangenen Botschaft in eigenen Worten mit Einleitung:

- „Habe ich richtig verstanden, dass...?“
- „Meinen Sie damit, dass...?“
- „Sie sagten gerade, dass ... Doch meine Kunden könnten meinen, dass...“
- „Wenn Sie sagen, dass ... bedeutet dies dann, dass...?“

In hektischen Situation
Gesprächstempo verlangsamen

Beobachtendes Denken



Fünf Prinzipien zur gelingenden Lösungsorientierung

1. Trennung von Problem und Lösung
2. Das Prinzip der Konstruktivität
3. Das Prinzip der Ressourcenorientierung
4. Das Prinzip der Veränderung
5. Wagen Sie zu entscheiden





We create chemistry