

A black and white photograph of a woman standing at the front of a room, addressing a seated audience. She is holding a microphone. The audience is seen from behind, filling the foreground and middle ground. The room is dimly lit, with a podium and a laptop visible on the right side of the stage.

MARIE- THERES

Die Stärke der kooperativen Kommunikation

Raus aus der Polarisierung



Zwei-
Parteien-
Denken

Konsistenz-
Streben

Werte

Bewusste Entscheidung treffen:



**„How can you hate me,
if you don't even know me?“**

Argumente prüfen

„Die Sprache so zu verhunzen. Wie hässlich das schon klingt – ‘Student:innen’. Das stört komplett den Redefluss.“

➔ **Wenn es eine schönere Variante gäbe, ... ?**

„Das Projekt können wir so nicht umsetzen, dafür fehlt uns das Budget.“

➔ **Wenn wir eine Lösung für das Budget finden, ... ?**

„Die Masken bringen doch überhaupt nichts. Falschinformationen von den Medien. Ich hab gelesen, dass...“

➔ **Wenn die Masken etwas bringen würden, ... ?**

Raus aus der Polarisierung

Checkliste



1. Recherchehaltung

4. _____

2. _____

5. _____

3. _____

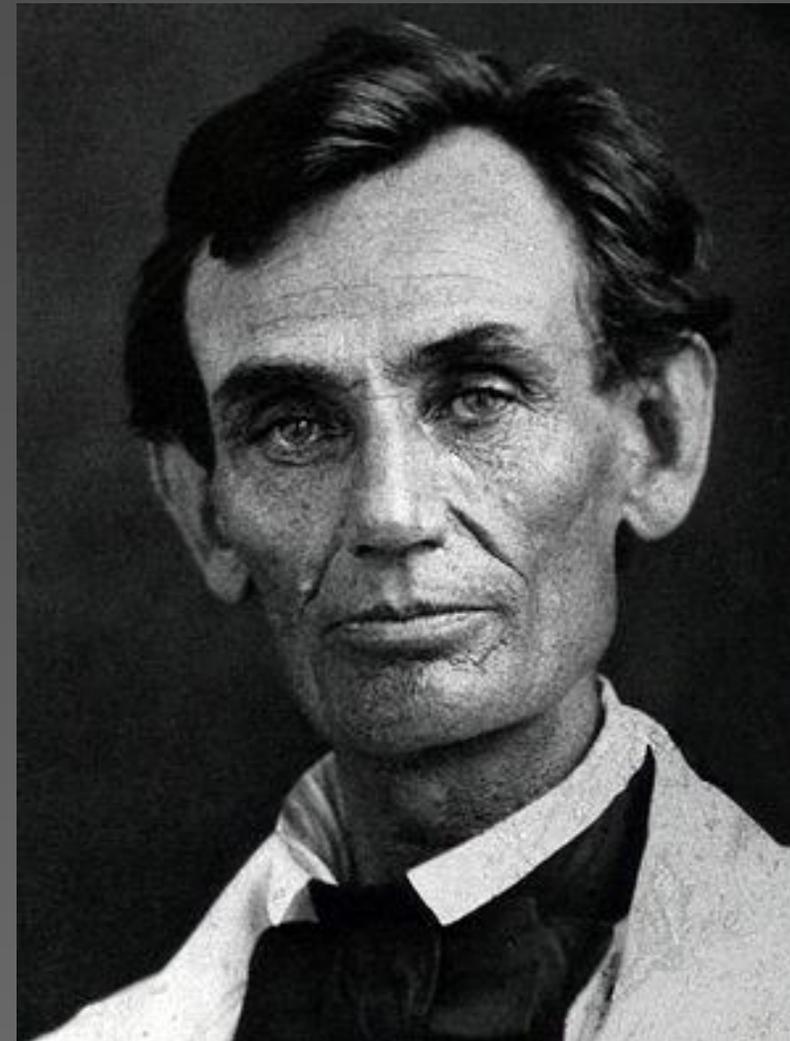
6. _____

2. BEZIEHUNGSaufbau



„Ich mag diesen Menschen nicht, ich muss ihn wohl erst besser kennen lernen.“

2. *Positives* Filtern



Raus aus der Polarisierung

Checkliste



1. Fragen statt Sagen

4. _____



2. Positives Filtern

5. _____

3. _____

6. _____



Werte

Tweet



Gendersprache: finde ich einfach schrecklich. Eine Verballhornung der deutschen Sprache. Die überflüssige Kopfgeburt einer ideologischen Verkrampfung. Wir können doch die Realität verbessern ohne die Sprache zu verschlimmbessern! Ich werde diese Gendersprache nie benutzen.

315 917 6.486



Antwort an [Gendersprache](#)

Putzig, wie Sie sich als gestandener Mann über so etwas echauffieren können. Angst? Hören Sie einfach auf, ein Jammerlappen zu sein. Und konzentrieren Sie sich auf die wichtigen Dinge, die unsere Gesellschaft nachhaltig schädigen. (Privat-TV gehört übrigens dazu).

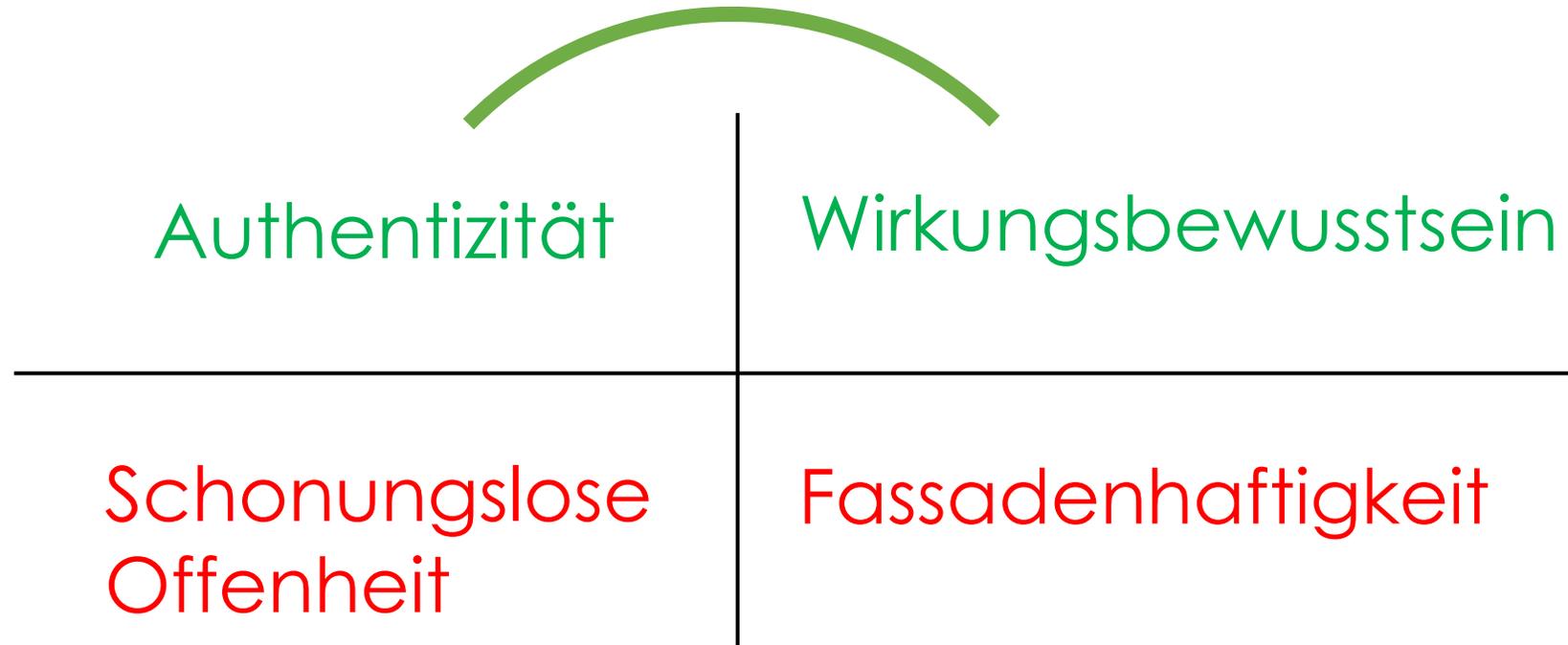
Send message



Bewusste Entscheidung treffen:



Werte- und Entwicklungsquadrat



Unempfindlichkeit, Direktheit

- Klarheit
- Meinungsfreiheit
- Provokationen „liegen lassen“, Humor

Sensibilität

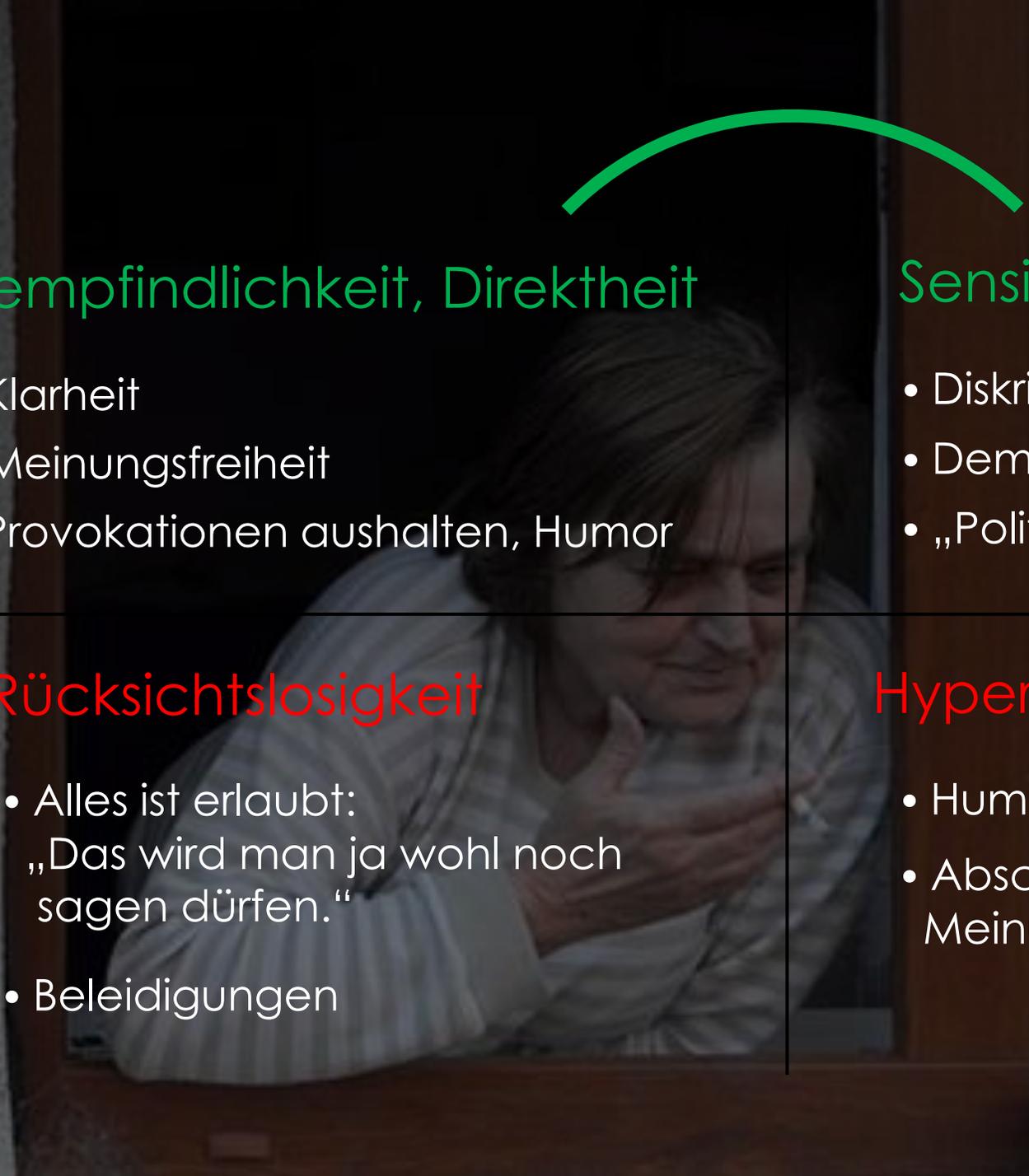
- Diskriminierungsfreie Sprache
- Demütigungen vermeiden
- „Political Correctness“

Rücksichtslosigkeit

- Alles ist erlaubt:
„Das wird man ja wohl noch sagen dürfen.“
- Beleidigungen

Hypersensibilität

- Humorfreie Dauermoralisierung
- Abschotten von anderen Meinungen



Unempfindlichkeit, Direktheit

- Klarheit
- Meinungsfreiheit
- Provokationen aushalten, Humor

Sensibilität

- Diskriminierungsfreie Sprache
- Demütigungen vermeiden
- „Political Correctness“

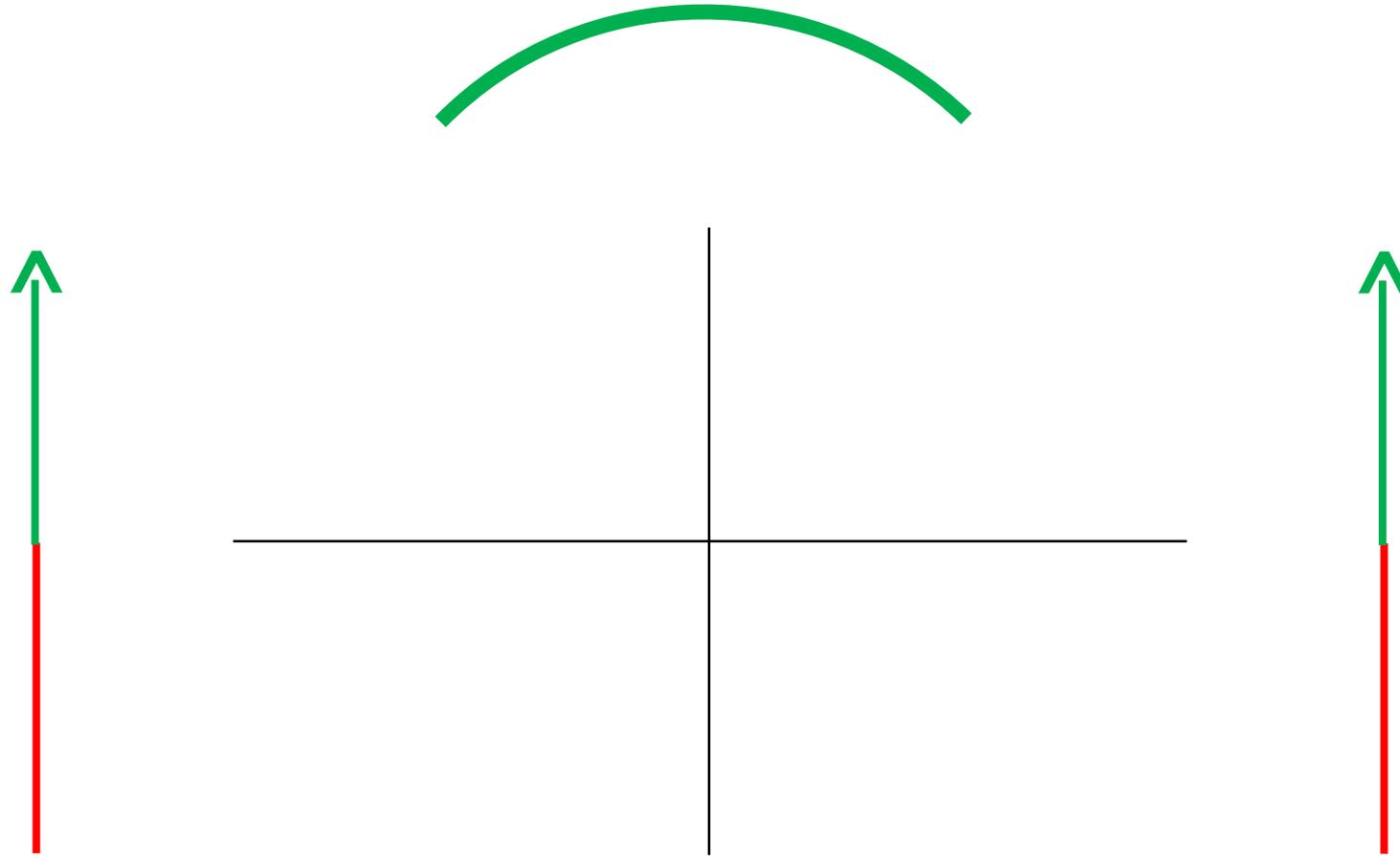
Rücksichtslosigkeit

- Alles ist erlaubt:
„Das wird man ja wohl noch sagen dürfen.“
- Beleidigungen

Hypersensibilität

- Humorfremde Dauermoralisierung
- Abschotten von anderen Meinungen

3. Raus aus den Extremen



Extreme



Narzisst

Toxisch

Neidisch

Verschwörungstheoretiker

Alter weißer Mann

Hater

Blinde Mitläufer

Erfolgreiche Macher

Opfer der Umstände
Ewige Jammerer

Covidiot

Schlafschafe



Raus aus der Polarisierung

Checkliste



1. Recherchehaltung

4. _____



2. Positives Filtern

5. _____



3. Raus aus den Extremen:
Werte- und Entwicklungsquadrat

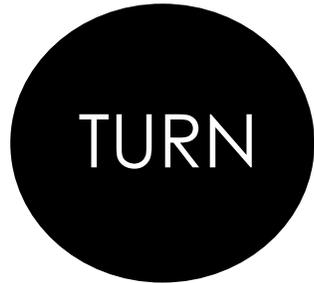
6. _____

4. Werte anerkennen und integrieren



Fremd-
rechtfertigung

—



Zum eigenen
Standpunkt
hinführen

—



Eigenen
Standpunkt
ausführen



Raus aus der Polarisierung

Checkliste



1. Recherchehaltung



2. Positives Filtern



3. Raus aus den Extremen:
Werte- und Entwicklungsquadrat



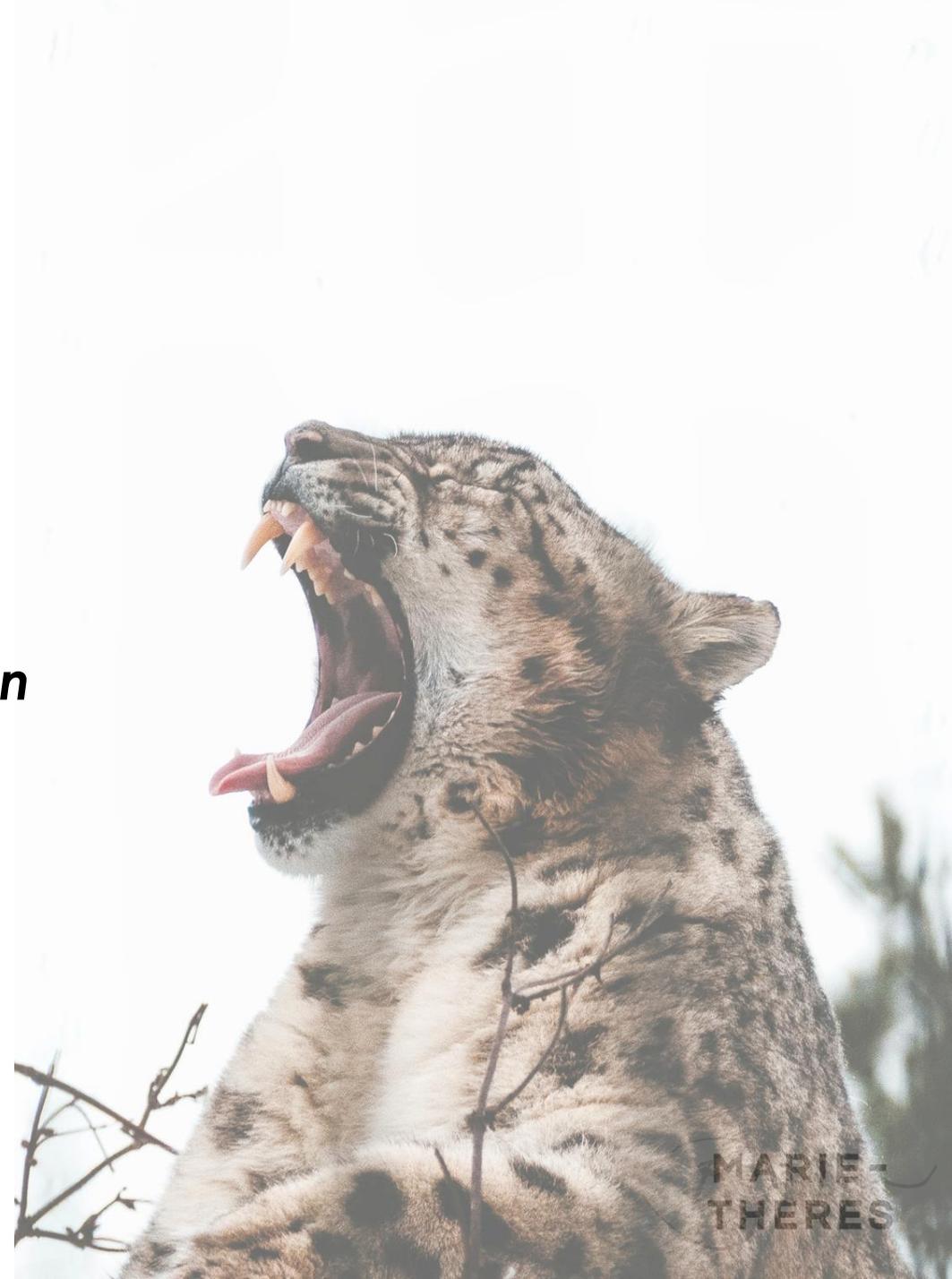
4. Touch – Turn – Talk

5. _____

6. _____

5. EMOTIONSREGULATION

- Positive Unterstellung
- ***Das ist die beste Reaktion, die diese Person gerade zur Verfügung hat.***



Raus aus der Polarisierung

Checkliste



1. Recherchehaltung



2. Positives Filtern



3. Raus aus den Extremen:
Werte- und Entwicklungsquadrat



4. Touch – Turn – Talk



5. Emotionsregulation

6. _____

Raus aus der Polarisierung

Checkliste

- ✓ 1. Recherchehaltung
- ✓ 2. Positives Filtern
- ✓ 3. Raus aus den Extremen:
Werte- und Entwicklungsquadrat
- ✓ 4. Touch – Turn – Talk
- ✓ 5. Emotionsregulation

Die Taube

beachtet



Psychologisieren



- Aufdecken
- „Gerade weil“

Raus aus der Polarisierung

Checkliste



1. Recherche



4. Touch – Turn – Talk



2. Positives Filtern



5. Emotionsregulation



3. Raus aus den Extremen:
Werte- und Entwicklungsquadrat



6. Couch verlassen

7. _____

EMOTIONALER Ich-Standpunkt

→ ICH als VORBILD



Raus aus der Polarisierung

Checkliste

- ✓ 1. Recherchehaltung
- ✓ 2. Positives Filtern
- ✓ 3. Raus aus den Extremen:
Werte- und Entwicklungsquadrat
- ✓ 4. Touch – Turn – Talk
- ✓ 5. Emotionsregulation
- ✓ 6. Couch verlassen
- ✓ 7. Ich als Rolemodel

**„How can you hate me,
if you don't even know me?“**



<https://www.instagram.com/marietheresbraun/>