



# GIRAFFENSPRACHE ERKENNEN

Anhand dieses Fragebogens kannst du herausfinden, ob du die Elemente der Giraffensprache kennst. Finde heraus, welche Aussagen eher einen Konflikt anheizen (Flamme) oder beruhigen (Giraffe). Mache ein zusätzliches Kreuz bei den Aussagen, die du selber in deinem Alltag anwendest (nutze ich).

Persönliche Auswertung:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Frage/Aussage			nutze ich
01. Wenn ich einen Streit mit einer anderen Person habe, probiere ich immer in einem ruhigen Ton zu sprechen.			
02. Im Streitfall benutze ich Worte, wie „immer“ und „nie“, z.B. „Nie hörst du mir zu!“			
03. Wenn ich jemanden von meiner Meinung überzeugen möchte, werde ich auch mal laut.			
04. Wenn mich etwas nicht interessiert, dann höre ich nicht richtig zu.			
05. Wenn ich einen Konflikt habe, kann ich mir eigene Fehler eingestehen.			
06. Wenn ich richtig sauer bin, beschimpfe und beleidige ich die Person.			
07. Andere Meinungen interessieren mich nicht.			
08. Wenn mir jemand etwas erklären oder erzählen möchte, schenke ich der Person meine volle Aufmerksamkeit, um sie zu verstehen.			

<b>Frage/Aussage</b>			<b>nutze ich</b>
09. Ich ignoriere Probleme, um Konflikte zu vermeiden.			
10. Meiner Meinung nach können Konflikte auch Situationen verbessern.			
11. Abstimmungen sind unnötig, denn meine Meinung ist die wichtigste.			
12. Wenn ich einer Person mitteilen möchte, was mir nicht passt, probiere ich immer meine Gefühle zu benennen, damit sie mich richtig verstehen kann.			
13. Auch wenn eine Person mich im Konfliktfall provoziert, probiere ich mich zurückzuhalten und in einem sachlichen Ton zu diskutieren.			
14. Wenn ich manchmal über eine Person hinter ihrem Rücken spreche, dann ist das vollkommen in Ordnung.			
15. Wenn viele Personen ihre Meinung äußern dürfen, erhält man unterschiedliche Sichtweisen für oder Lösungsansätze auf ein Problem.			
16. Wenn es mir reicht, gehe ich im Streitfall einfach wortlos weg und reagiere z.B. auch nicht mehr auf SMS.			
17. Auch wenn eine Person eine andere Meinung hat, probiere ich ihr/ihm meine Perspektive zu erklären.			
18. Beim Streit probiere ich mich auch in die Position der anderen Person hineinzusetzen, um sie/ihn zu verstehen.			