

Kommunikations-Spickzettel

*Ruhe bewahren. Klar kommunizieren.
Eskalationen vermeiden.*

REGULIEREN

Atmen · Pause · Boden spüren



FORMULIEREN

Kurz · Sachlich · Freundlich



ABSENDEN

Nur senden, wenn es deinem Ziel dient.

Ruhe zuerst. Worte danach.