

Gesunde Kommunikation

ZWISCHEN VEGANERN & (NOCH-)NICHT-VEGANERN

♥ - HAFTE GRUNDLAGEN



- Menschen sind alle im Herzen gut
- Wir sind (fast) alle nicht als Veganer geboren oder aufgewachsen
- Selbst positiv und liebevoll sein - um ein gutes Vorbild und Botschafter für den Veganismus sein zu können
- Nicht "toxisch" überperfekt sein wollen
- Akzeptiere, daß nicht alle Menschen sofort (oder jemals) vegan werden - es ist ein Prozess
- Sei stolz, dass du den Weg gehst
- Werde dir klar, daß du ein Teil von etwas bist, welches viel größer ist als du selbst

IM GESPRÄCH MIT FAMILIE & FREUNDEN

- Erzähle von dir und wie du dich fühlst - das kann keiner in Frage stellen
- Auf den Prozess wie du kommunizierst konzentrieren - was wird bei deinem Gegenüber ausgelöst?
- Akzeptieren wenn die Familie nicht deiner Meinung ist
- Fragen mit Gegenfragen beantworten und nicht debattieren
- Ziel gegenseitiges Verständnis - wenn dies nicht klappt offen sagen, das du darüber jetzt nicht mehr sprechen möchtest