



MARTIN BERNEMANN

Training Beratung Coaching

„Mit Worten wirksam werden“

Achtsamkeit, Wertschätzung, Gefühl, Sprache, Kommunikation

ARBEITSZIRKEL BGM - GESUND AM NOK



Überblick

- Drei Interventionen, um Worte wirksam werden zu lassen
 1. Den anderen beim Wort nehmen
 2. Interessen des anderen ernst nehmen
 3. Positiv sprechen
- Gruppenarbeit
- Vorstellung der Ergebnisse

Intervention Nr. 1: Den anderen beim Wort nehmen

➤ Vorgehen

- Eigene Reaktion zurückstellen
- Den anderen bitten zu prüfen, ob wir das, was er gerade geäußert hat, wirklich für „bare Münze“ nehmen sollen
- So verhindern wir, dass zu spontanes Verhalten unsererseits in einen Streit führt

➤ Beispiel: Mutter, die nach dem Einkaufen nach Hause kommt

Mutter: „Kannst du mir bitte helfen, das Auto leer zu räumen?“

Tochter: „Ist das wirklich nötig?“

Mutter: „Du hast dich also entschieden, mir jetzt nicht zu helfen.“

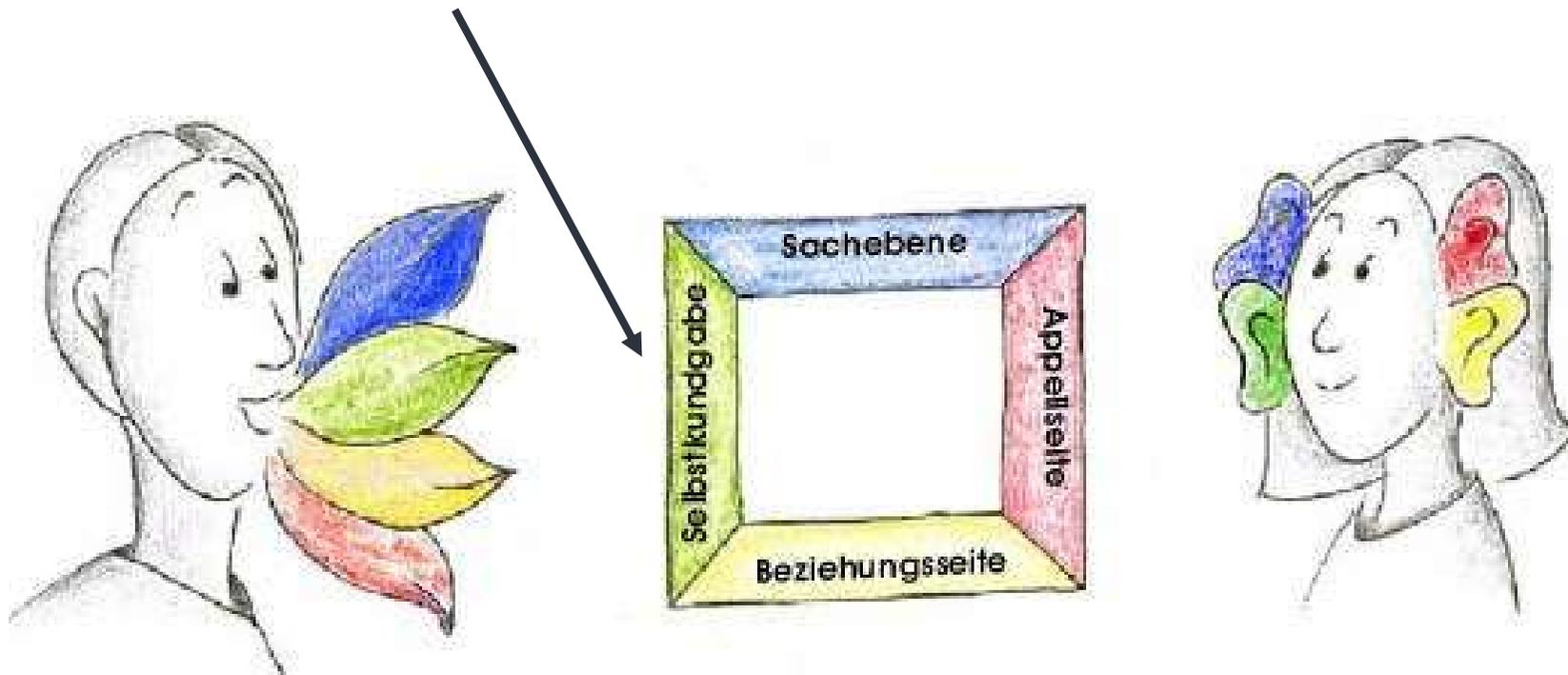
3

Tochter: „Ich komm ja schon.“



Intervention Nr. 1: Den anderen beim Wort nehmen

Selbstkundgabe aufgreifen



Intervention Nr. 2: Interessen des anderen ernst nehmen

➤ Vorgehen

- Respektvoll in ein Gespräch und eine Bitte einsteigen
- Viele Einwände auf Anfragen sind eine Reaktion auf mangelnde Wertschätzung

➤ Beispiel: Vorgesetzter spricht seinen Mitarbeiter an

Häufig so: „Können Sie gerade mal mitkommen ...?“;

„Ich brauche Sie mal eben ...“

„Ich hab da folgendes ...“; „Machen Sie kurz mal ...“.

Statt dessen: „Ich sehe gerade, dass Sie noch schreiben. Wenn ich Ihnen nachher ...“

„Ich sehe, dass ich Sie gerade störe. Können Sie bitte, wenn Sie mit Ihrer Arbeit fertig sind...“

Intervention Nr. 2: Interessen des anderen ernst nehmen

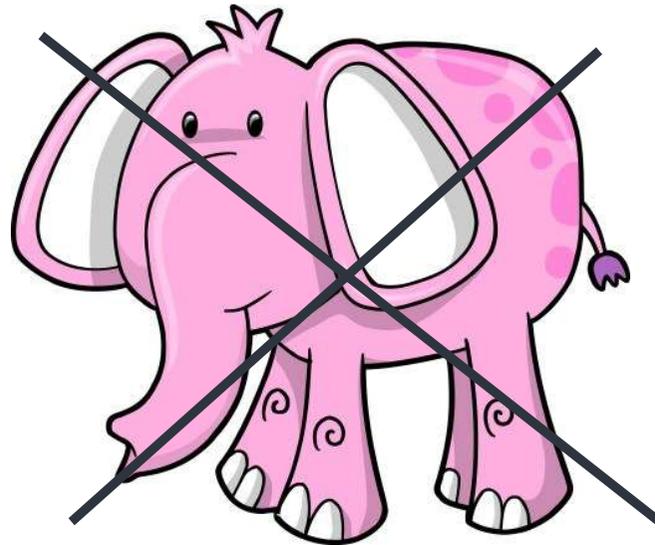
- Haltung dabei ist, das Wohlergehen des andern im Auge behalten!

„Der erfolgreiche Mensch beschäftigt sich mit den Interessen der anderen, der erfolglose ... vorwiegend mit den eigenen Interessen.“
(Alfred Adler)

- Bei Ablehnung umschreibend zuhören ...
 - „Sie können mir gerade nicht helfen, weil Sie im Moment keine Zeit haben.“
- ... und eventuell noch die Wirkung dazu rüberreichen
 - „Sie sagen das so kurz angebunden, das macht mich nachdenklich.“

Intervention Nr. 3: Positiv sprechen

- Verneinungen und Negativ-Formulierungen können von unserem Gehirn nicht in ein Bild umgewandelt werden und bleiben so abstrakt und nicht nachvollziehbar.



Intervention Nr. 3: Positiv sprechen

➤ Vorgehen

- Beim Positiven Sprechen wird die gesamte Aufmerksamkeit auf die Gestaltung der Zukunft gelegt
- Wir formulieren ein für den Gesprächspartner vorstellbares bzw. wünschenswertes Zielverhalten

➤ Beispiele:

Statt: „Bevor du nicht dein Zimmer aufgeräumt hast, gibt es kein Fernsehen!“

Besser: „Sobald du dein Zimmer aufgeräumt hast, kannst du fernsehen.“

Statt: „Dafür bin ich nicht zuständig.“

Besser: „Meine Kollegin Frau Schulz ist dafür zuständig. Wenn es Ihnen recht ist, informiere ich sie, damit sie sich mit Ihnen in Verbindung setzt.“

Intervention Nr. 3: Positiv sprechen

- Wer die Aufmerksamkeit auf Fehler lenkt, bringt sein Gegenüber automatisch in eine schlechte Verfassung
- Umgekehrt gilt, wer die Aufmerksamkeit auf den positiven Aspekt lenkt, bringt sein Gegenüber in eine tendenziell bessere Verfassung

- Beispiele:

Statt: „Es ist mir unangenehm, wenn wir zu spät kommen.“

Besser: „Es ist mir angenehm, wenn wir pünktlich sind.“

Statt: „Nicht schlecht.“

Besser: „Prima.“

Statt: „Ich bin neugierig, ob es klappt.“

Besser: „Ich bin neugierig, wie gut es klappt.“



Was ist die Grundhaltung positiver und wertschätzender Kommunikation?



MARTIN BERNEMANN
Training Beratung Coaching

Beim Beekhoff 12 21643 Beckdorf
Telefon 04167 / 69 02 84 Mobil 0173 / 93 72 90 2
mail@martinbernemann.de www.martinbernemann.de

**Erst verstehen, dann verstanden
werden!**



Gruppenarbeit

1. Wie erleben Sie den Sprachgebrauch bezüglich Achtsamkeit und Wertschätzung in Ihrem Umfeld?
2. Wie kann es aus Ihrer Sicht gelingen, achtsame und wertschätzende Kommunikation in (Ihrem) Unternehmen zu fördern?



MARTIN BERNEMANN
Training Beratung Coaching

Beim Beekhoff 12 21643 Beckdorf
Telefon 04167 / 69 02 84 Mobil 0173 / 93 72 90 2
mail@martinbernemann.de www.martinbernemann.de

Quellen und Tipps zum Selbststudium

