

Wie kommuniziere ich bewusster?

Worum geht's?

Unsere Gedanken und das, woran wir glauben oder nicht glauben, spielen eine gewichtige Rolle in unserem Leben. Negative Glaubenssätze lassen uns etwas glauben, das vielleicht schon keine Gültigkeit mehr hat, und blockieren dadurch unsere Veränderungsfähigkeit. Das ist insbesondere dann problematisch, wenn wir uns aus Stresssituationen befreien, die zum Burnout führen können.

Ziel des Denktricks

Negative Glaubenssätze ans Tageslicht zu holen und zu hinterfragen, wo sie ihren Ursprung haben. Sie anschließend auf ihre Richtigkeit zu überprüfen und bei Bedarf in positiv wirkende Glaubenssätze umzuwandeln.

Negative Glaubenssätze halten uns klein

Wir tragen negative Glaubenssätze in uns, die uns blockieren und zur Last werden können. Sie verhindern Veränderungen und zwingen uns dazu, in suboptimalen Zuständen zu verharren. Manche Menschen glauben zum Beispiel, dass es „die einen einfach drauf haben und andere leider nicht“. Ein weiterer negativer Glaubensatz besagt, dass man im Leben sowieso nichts kontrollieren kann und letztlich alles vom Zufall abhängt. Die gute Nachricht lautet, dass man negative Glaubenssätze auch wieder verlernen kann.



Negative Glaubenssätze loswerden

Notieren Sie zuerst, welche negativen Glaubenssätze Sie zurückhalten - und in wieweit diese Sie stressen. Beispiele: Männer bzw. Frauen haben es leichter; Ich bekomme ja sowieso keine Gehaltserhöhung; Keiner interessiert sich für mich.

Was müssen Sie tun, um sich selbst zu beweisen, dass Ihre negativen Glaubenssätze keine Gültigkeit mehr für Sie besitzen? Schreiben Sie es auf!

Zum Abschluss notieren Sie all Ihre positiven Glaubenssätze und womit diese Sie schon weitergebracht haben. Bewahren Sie sie gut auf und ergänzen Sie diese von Zeit zu Zeit um weitere positive Glaubenssätze, die Ihnen in den Sinn kommen, oder auch um jene, die Sie vom Negativen ins Positive umgewandelt haben.

Worum geht's?

Ein Teil der Fremdbestimmung in unserem Leben entspringt unserer Kindheit. Durch unsere Erziehung wurden wir auf dem Weg ins Erwachsenenalter oft von tief verwurzelten

Familientraditionen und -regeln geprägt. Als Erwachsene leben wir in dieser Spur weiter, ohne uns groß Gedanken darüber zu machen, ob wir das wollen oder nicht.



Ziel des Denktricks

Herauszufinden, wie sehr wir das Leben unserer Eltern oder anderer wichtiger Menschen in unserem Leben weiterführen oder uns dagegen auflehnen. Dabei befreien Sie sich von den belastenden und einengenden Fesseln Ihrer Eltern und fangen an, Ihr eigenes Leben zu leben.

Befreien Sie sich vom Erbe Ihrer Eltern

Oft bewegen wir uns noch in den Fußstapfen derer, die während unserer Kindheit großen Einfluss auf uns hatten. Häufig passiert das allerdings eher unbewusst. Finden Sie heraus, wie sehr Sie noch das Leben Ihrer Eltern führen, oder ob Sie genau das Gegenteil machen. Fragen Sie sich, ob Sie sich so wohlfühlen wie es ist, oder ob Sie etwas verändern möchten. Dabei helfen Fragen wie:

- Welche Träume hatten meine Eltern oder andere mir wichtige Bezugspersonen?
- Welche davon meine ich heute noch erfüllen zu müssen?
- Welche negativen Erfahrungen machten meine Eltern?
- Welchen davon versuche ich bewusst aus dem Weg zu gehen? usw.

Die Antworten und die daraus resultierende Erkenntnis sind ein weiterer wichtiger Schritt auf Ihrem Weg zu einem selbstbestimmten und stressfreien Leben.

Worum geht's?

Wenn wir Fortschritte machen wollen, gibt es immer Situationen, in denen wir aus zwei scheinbar gleich guten Alternativen eine wählen müssen. Oft geraten wir dabei ins Stocken weil wir unsicher sind - dieser Zustand kann uns mehr belasten als die Entscheidung selbst.

Ziel des Denktricks

Entscheidungen anhand hilfreicher Kriterien und Techniken besser und schneller zu treffen.

Ausweg aus der Entscheidungsfalle

Unsere Entscheidungen werden hauptsächlich gelenkt durch Erfahrungen aus der Vergangenheit

unseren Verstand und unser Gefühl.

65 Prozent der Frauen entscheiden eher nach dem Gefühl und 65 Prozent der Männer eher mit dem Kopf. Überlegen Sie, welcher Typ Sie sind! Optimal ist immer eine gute Mischung aus beidem. Um beide Fähigkeiten - auf sein Gespür zu hören und seinen Verstand bei Entscheidungen einzuschalten - ein bisschen zu trainieren, kann man sich beispielsweise schriftlich mit einem Problem auseinandersetzen.

Worum geht's?

Schuldzuweisungen gehören zu den größten Hindernissen auf dem Weg aus dem Stress, denn wer die Verantwortung für die eigenen Probleme auf andere abschiebt, hat es nicht mehr in der Hand, seine Situation zu verbessern.

		ICH	
		ok	nicht ok
DU	ok	Ich bin ok, du bist ok	Ich bin nicht ok, du bist ok
	nicht ok	Ich bin ok, du bist nicht ok	Ich bin nicht ok, du bist nicht ok

Ziel des Denktricks

Gezielt Verantwortung für die eigenen Stressthemen zu übernehmen.

Wie man ohne Schuldzuweisungen durch den Tag kommt

Schieben Sie einen ganzen Tag lang niemandem die Schuld für irgendetwas zu, sondern überlegen Sie stattdessen jedes Mal, ob Sie selbst Verantwortung übernehmen könnten. Machen Sie sich dies physisch mit einer einfachen aber effizienten Methode selber bewusst: Jedes Mal, wenn Sie sich dabei erwischen, eine Schuldzuweisung auszusprechen, drücken Sie den Fingernagel des Zeigefingers spürbar in das Nagelbett Ihres Daumens.

Streichen Sie in konfliktreichen Gesprächen das Wort „du“ aus dem Wortschatz und ersetzen Sie es durch „ich“. Sie werden feststellen, wie schnell sich dadurch die Stimmung und der Ton entschärfen.

Formulieren Sie Vorwürfe in Wünsche um und nehmen Sie damit gleich viel streitbare Energie aus einem Gespräch heraus.

Worum geht's?

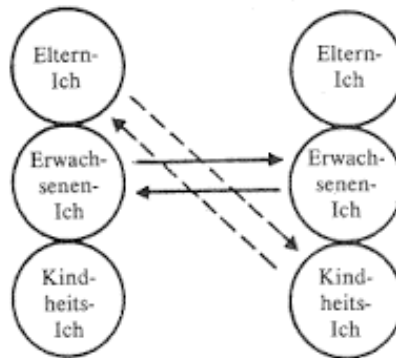
Missverständnisse in der Kommunikation verursachen oft mehr Ärger, als uns lieb ist. Besonders schwierig wird es, wenn die Kommunikation nicht auf Augenhöhe stattfindet.

Ziel des Denktricks

Zu erfahren, wie Sie sich im Austausch mit anderen verhalten, und die richtige Kommunikationsebene zu finden.

Kommunikation auf der richtigen Ebene

Wenn wir auf einer Ebene kommunizieren, die in der jeweiligen Situation nicht angebracht ist und zum Beispiel im Austausch mit anderen Erwachsenen in die Eltern- oder Kind-Ich-Rolle fallen, blockieren wir uns damit selbst. In der Regel fühlen wir uns in einer solchen Situation nicht verstanden oder ernst genommen. Das lässt sich immer wieder gut beobachten in Gesprächen zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern.



Beachten Sie also, auf der richtigen Kommunikationsebene zu bleiben. Konkret heißt das, im Austausch mit Erwachsenen die Rolle des Erwachsenen-ICHs einzunehmen und nur dann die Rolle des Eltern-ICHs zu übernehmen, wenn Sie mit kleinen Kindern oder bsp. mit pflegebedürftigen Personen zu tun haben.

Worum geht's?

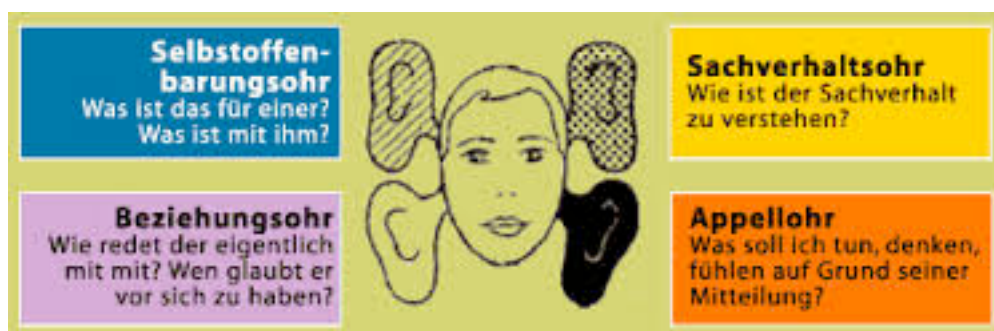
Warum nimmt unsere Leistungen keiner wahr? Dem wollen wir hier auf den Grund gehen. Denn wer sich ständig verausgibt, sich nicht bemerkbar machen und anderen keine Grenzen aufzeigen kann, ist besonders gefährdet für einen Burnout.

Ziel des Denktricks

Sich der eigenen Möglichkeiten bewusst zu werden, um stärker wahrgenommen zu werden.

Das 4 Ohren Modell bei der Kommunikation beachten

So gut wie jeder hat schon einmal davon gehört: Wenn wir mit einem anderen sprechen, dann geht es nicht nur um den sachlichen Inhalt dessen, was wir sagen, sondern es gibt vier verschiedene Ebenen der Kommunikation: Jede Botschaft enthält auch eine Aussage über die Beziehung, in der wir zum Gegenüber stehen. Sie sagt etwas über uns selbst aus, und sie kann als Appell verstanden werden. Darum kann eine simple Äußerung wie "Achtung, da vorne ist rot", vorgetragen vom Ehemann an seine Frau, die das Fahrzeug steuert, zu einem furchtbaren Streit führen.



Beim Kommunizieren ist es darum also wichtig, dass Sie die Achtsamkeit auf die 4 wichtigsten Ebenen richten um nicht in die „Vorverurteilungsfalle“ reinzutappen und um ihr Bewusstsein zu schulen, wie Ihre Nachricht beim Gegenüber ankommt, je nach dem mit welchem „Ohr“ er gerade zuhört:



Die Sachebene

Hier geht es um die Fakten, die der Gesprächspartner vermittelt.

Die Beziehungsebene

Je nachdem wie das Gegenüber mit jemandem redet, kann der Angesprochene Rückschlüsse auf das Verhältnis zwischen beiden ziehen.

Die Selbstoffenbarungsebene

Der Zuhörer kann hierbei herausfinden, was im Gesprächspartner vorgeht.

Die Apellebene

Hier versuchen die Empfänger oftmals herauszufinden, was der Sender von einem erwartet.

Wichtig! Gesprächstipps > Link

Unter diesem Link finden Sie interessante Tipps für erfolgreiche Gespräche:

http://humanfirst.ch/humanfirst_praxistipps.html

Moderne Kommunikationsmittel machen unsichtbar

Viele verlieren den Kontakt nach außen, weil sie zu oft in der virtuellen Welt ihrer Computer sind. Tipps:

Über ein großes persönliches Netzwerk zu verfügen, das sich auch außerhalb des direkten Arbeitsplatzes befindet und dem man regelmäßig neue Kontakte hinzufügt.

Eine Art „Währung“ in Form von Fachwissen, Informationen oder Kontakten zu besitzen, um nachhaltig für das eigene Netzwerk interessant zu sein.

Sich regelmäßig der Kontakte im eigenen Netzwerk zu bedienen und sich in Erinnerung zu rufen.



Tipps zum Aufbau eines Netzwerkes

Stellen Sie eine Liste von Menschen zusammen, die Sie gerne kennenlernen wollen/müssen. Überlegen Sie sich Strategien, um diese kennenzulernen. Überlegen Sie sich: Wie groß ist Ihr momentanes Netzwerk? Wie viele Menschen möchten Sie in Ihrem Netzwerk haben? Bedenken Sie, dass auch das Wissen und der Einfluss Ihrer Kontakte eine Rolle spielen. Wie viel Zeit stellen Sie wöchentlich bereit, um Ihr Netzwerk zu vergrößern? Was können Sie ihm als „Währung“ anbieten?



Wir sind für Sie da und begleiten Sie in allen Lebenssituationen: Wir coachen nicht nur „Hirsche“ 😊 sondern unterstützen auch Sie gerne mit unseren bewährten Methoden auf dem Weg zu einer zufriedenen, souveränen Kommunikation. Haben Sie Fragen zum Thema, interessiert Sie ein anderes Angebot oder wollen Sie uns einfach kennen lernen? Dann melden Sie sich unter: info@humanfirst.ch

Wir freuen uns auf Sie!