

Teil 1: Kommunikation

Kommunikation ist eine Angelegenheit des ganzen Menschen. Entdecken Sie die Macht der Körpersprache und die Wirkung klarer Worte. Spüren Sie, wie sich Selbstsicherheit wirklich anfühlt.

Im Wort Selbstsicherheit steckt der Schlüssel für geglückte Kommunikation: Sich **selbst sicher fühlen** und sich **selbst Sicherheit geben**.

Beides kann mir kein anderer geben, sondern nur ich allein. Der andere kann mir Mut machen, aber letztendlich entscheide ich, was ich fühle oder fühlen möchte. **Was ich von mir denke, das bin ich. Wie ich atme, so lebe ich.**

„Der, der Sie sind, spricht so laut, dass ich nicht hören kann, was Sie sagen.“ (Ralph Waldo Emerson)

Wer Augen hat zu sehen und Ohren zu hören, weiß, dass kein Sterblicher ein Geheimnis für sich behalten kann. Wenn er nicht mit den Lippen spricht, plappern seine Fingerspitzen. Die Täuschung dringt aus allen Poren. (Sigmund Freud)

Lektion 1 – Atmen Sie sich groß.

Zeigen Sie immer, wie groß Sie sind. Das stärkt das Rückgrat und gibt uns Halt.

Fühlen Sie Ihre Körpergröße. Tragen Sie sie vom Scheitel bis zur Sohle.

Dann **nehmen Sie mit dem Blick Kontakt auf.** Entscheiden Sie sich für Freundlichkeit.

Der Blickkontakt ist die einzige Chance, unser Gegenüber wahrzunehmen. Auch unser eigenes Spiegelbild. Im Blick erkennen wir alles (das Auge ist das Fenster zur Seele). So können wir am Blick die Gedanken des Anderen erkennen.

Um eine Ebenbürtigkeit zu signalisieren, den Blick immer zur Seite lösen. Nicht länger als vier Sekunden halten. Den Blickkontakt suchen.

Lektion 2 – Trennung der Person von der Sache.

- > Die Vier Säulen, die uns helfen.
- > Die Würde des Menschen ist unantastbar!
- > Liebe den Nächsten wie dich selbst!
- > Ich bin okay!
- > Du bist okay!

Lektion 3 – Von sich gut denken und reden hilft auch dem anderen.

Denn wie man in den Wald hinein ruft, so hallt es hinaus. Offenheit zeigen durch offene Körperhaltung, Fußstellung, Rumpfdrehung, Arme und Blick. Hilfreich ist die Schrittstellung. Bewusst die Position des Sprechers einnehmen. Die Dynamik der Bewegung nutzen, um die Aufmerksamkeit auf sich und andere zu leiten.

Lektion 4 – Bleiben Sie freundlich und formulieren Sie weitestgehend positiv.

Es ist eine Frage der Energie, auf was der Fokus gerichtet ist. Positiv geht alles leichter.

Fazit

Alles tun wir nur für uns. Damit es uns besser geht, wir uns gut fühlen und leichter kommunizieren können. Um unsere Standsicherheit zu bewahren, brauchen wir ein Übergewicht an stützenden Momenten im physischen wie auch im psychischen Bereich. Viel Spaß!

Teil 2 – Konfliktmanagement

Im zweiten Teil geht es darum, den anderen für unsere Interessen zu gewinnen.

Wir greifen auf die Kenntnisse des ersten Teiles **Kommunikation** zurück.

Dort wurde festgestellt, das „**Kommunikation eine Angelegenheit des ganzen Menschen ist**“. Vor dem Hintergrund der Vier Säulen kann es keine Angriffe und Beleidigungen geben.

Je eindeutiger Sie kommunizieren, desto größer ist Ihre Überzeugungskraft. Es geht um die Qualität der Worte, nicht um die Menge. Als Sprachbarriere Nr. 1 scheint uns oft die eigene Stimme.

Lektion 1 – Entdecken Sie die Vielfalt der eigenen Stimme.

Nicht laut oder leise ist die Frage, sondern tragfähig muss die Stimme sein.

Anstelle von Kraft und Druck soll die Stimme mit Energie klingen. Mit der Stimme wird ein Geschenk gegeben. Sich groß atmen und dann entäußern.

Hilfreiche Übungen:

- > La-la lockert die Zunge.
- > U – O – Aöffnet den Hals.
- > Gewicht auf die Zehen gibt eine höhere Stimmlage.
- > Gewicht auf die Fersen gibt eine tiefere Stimmlage.

Übungen für eine bessere Atmung:

- > Windmühle rückwärts und einatmen, Windmühle vorwärts mit Ausatmung sprechen.
- > La – la – la und dabei ein- und ausatmen
- > grobe Impulse ksch.....t
- > feine Impulse kst

Bitte alles mit Geräusch: saugen – pusten – singen – aufatmen – seufzen – gähnen – hauchen – schreien – flüstern – summen – lachen – schnupern – brummen – schnüffeln – sprechen -

Stimme hängt mit der Befindlichkeit zusammen. Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen gut geht. Flüstern, rufen oder schreien Sie heraus, was Sie wirklich sagen wollen. Haben Sie keine Angst auch einmal laut zu werden. Ihre Stimme soll die Inhalte Ihrer Worte dahin tragen, wo Sie wollen, dass sie gehört werden. Das Zuwerfen von Silben und kleinen Sätzen übt die Tragfähigkeit. (ww-wob – wwwab – wwwub - wwwib – mob – mab – mub – mib) Es geht auch hervorragend allein in den Spiegel hinein.

Lektion 2 – ICH-Botschaften senden.

Wie man in den Wald hineinruft.....

Warum soll der Gesprächspartner sich öffnen, wenn Sie selbst verschlossen sind? Der Sprecher, der Frager ist immer im Vorteil, er kann im Vorfeld planen.

Außerdem stärken Sie Ihre Persönlichkeitsmerkmale und heben die des Gesprächspartners an. Was meinst Du dazu?

Lektion 3 – Beginnen Sie mit einem Lob.

Lassen Sie den Gesprächspartner wachsen und Sie wachsen mit.

Das Niveau bestimmen Sie. Gehen Sie immer gut vorbereitet in eine Gesprächsrunde. (z. B.: „Ich finde das Thema auch hoch spannend und sicher haben Sie Recht. In dem Fall sollte man auch berücksichtigen.“)

Lektion 4 – Es lohnt sich, andere Wörter zu finden.

Einigung führt man herbei, indem man Gemeinsamkeiten unterstreicht.

Lösungen führt man herbei, indem man die Unterschiede aufzeigt und fair kommuniziert. (z. B. „Ich freue mich, dass wir gemeinsame Eckpfeiler entdeckt haben, das erleichtert uns die Entscheidung, welche Wege wir einschlagen sollten.“

– „Ich kann Ihre Argumente gut nachvollziehen, möchte aber auch noch meinen möglichen Weg aufzeigen.“ – „Ja, ich kann Ihnen zustimmen. Nur in Punkt xy wollte ich gern erweitern (nachbessern, verändern).“

Fazit

Konflikte aus dem Weg zu gehen heißt: im Vorfeld das mögliche Gift aus der Kommunikation zu nehmen. **Nehmen Sie nichts persönlich.** Die vielleicht beabsichtigte Spitze freundlich überhören. Wenn es nicht anders geht bestenfalls kommentieren aber auf keinen Fall „anspringen“, denn das beabsichtigt der Absender. Bleiben Sie bei den ICH-Botschaften und überlegen Sie sich nicht urteilende Worte.

Viel Spaß! Es lohnt sich.

**„Man kann
nicht alles auf
einmal tun,
aber man kann
alles auf
einmal lassen“**

Wann immer Sie können, benutzen Sie die Namen Ihres Gegenübers. Dadurch benennen wir die Person und würdigen sie zugleich. Gleichzeitig geben wir uns Sicherheit, weil wir eine Bezugsperson haben. Suchen Sie den Blickkontakt und gestalten Sie ihn lebendig.

Bedenke: unsere Wahrnehmung ist folgendermaßen aufgeteilt:

7 % des Gesamtverständnisses aus dem, was tatsächlich gesagt wird
38 % werden durch den Tonfall vermittelt

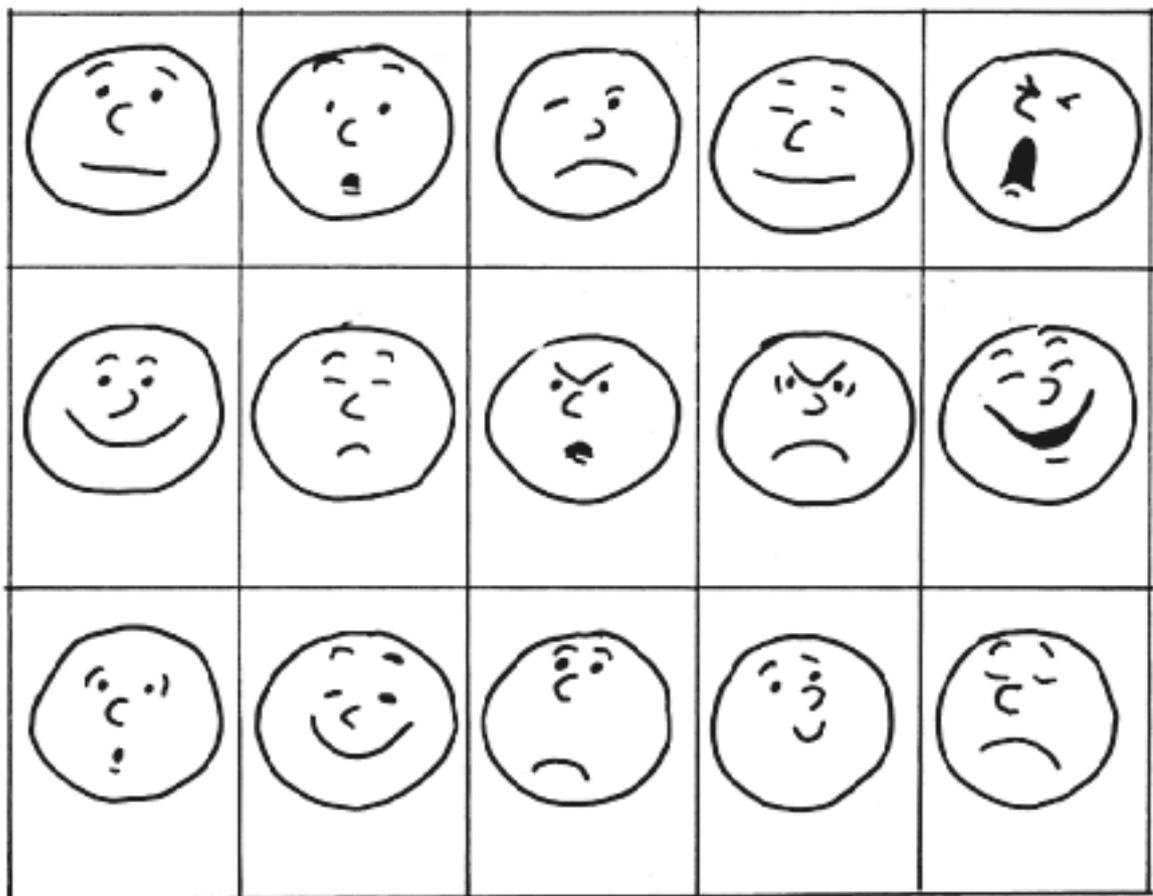
55 % durch nonverbale Signale. Also: Augen auf!

Der Blickkontakt: Sieht so leicht aus und fällt oft schwer.

Blickkontakt ist nicht anschauen, abschätzen, beurteilen. Blickkontakt ist, mit dem Blick Kontakt aufnehmen. Dadurch sind wir sofort mit Emotionen konfrontiert. Mit unseren eigenen und den des Gegenübers.

Der Blickkontakt ist die einzige Chance, unser Gegenüber wahrzunehmen. Und auch unser eigenes Spiegelbild.

Blicke können unsere Gedanken verraten.
(Blicke können bohren, abschätzen, beleidigen, missbilligen.....) (Blicke können locken, trösten, lachen, schmunzeln.....)



Die körperlich Aufrichtung ist die dynamische Schwingung der Wirbelsäule vom Scheitel bis zur Sohle. Sie zeigt sich in Bewegung der Arme, der Hüften und der Atmung. Ge- und aufgespannt sein und gleichzeitig entspannt ist das Ziel. Nicht angespannt oder sogar verspannt.

Die körperliche Aufrichtung verändert unser Blickfeld. Wir können weit-, um- und sogar nachsichtiger werden. Trennen wir die Person von der Sache, können wir auch nachsichtiger gegenüber

anderen und der eigenen Person werden. Gemäß Udo Derbolowsky: "Wer mich nicht liebt ist selber schuld!" Üben Sie, gut von sich zu reden und gut über sich zu denken.

Meine besonderen Fähigkeiten sind.....

Halten Sie eine Tagesrückblick und berichten Sie über sich. Lernen Sie, sich selbst zu loben und zu danken.



Um die eignen stimmlichen Möglichkeiten zu entdecken, üben Sie ruhig mit geschlossenen Augen. Dann vor dem Spiegel und dann von Publikum.

Denken Sie daran: Sie geben mit der Stimme ein Geschenk. Zu einem, dass Sie sich überhaupt äußern und zum anderen, wie Sie es tun. Unterstreichen Sie Gesagtes mit entsprechenden nonverbalen Signalen.

Mit der Stimme ein Geschenk geben

(Leute wollen mir zuhören.)

Sprechen ist immer ein ganzheitlicher Prozess. Stimme ist der Einsatz von Muskulatur. Doch –

anstelle von Kraft und Druck mit Energie die Stimme klingen lassen.

Mit der **Ausatmung** eine Stimmung geben. **Atmung hat mit Emotion zu tun.**

Übungen:

la-la-.....
- locket die Zunge
- mit la-la „Lockerzunge“ **einatmen**
- mit la-la „Lockerzunge“ **ausatmen**

U – O – A - öffnet den Hals

grobe Impulse - ksch.....t / psch.....t

feine Impulse - kst, kst,..... / pst, pst,....

einschnüffeln
(2x kurz und intensiv) - tu – pu – fu / si – tu – fu

Schleifton
(Lasso schwingen) - von oben nach unten
- von unten nach oben (schwieriger)

R - mit der Zungenspitze (br)

R - hintere Zungenspitze

Windmühle rückwärts - beim Einatmen

Windmühle vorwärts - beim Ausatmen

Zuwerfen von Silben
- wwwob – wab – wub – wib
- mmmob – mab – mub – mib
- von kleinen Sätzen

Spannungsketten nutzen

Gewicht **auf die Zehen** - gibt eine **höhere Stimmlage**

Gewicht **auf die Fersen** - gibt eine **tiefere Stimmlage**

(gewissermaßen sich zurücknehmen!)

Viel Spaß beim Üben! Die anderen im Straßenverkehr werden sich wundern, aber es wirkt wie ein Wunder. Viel Freude und Heiterkeit.

Nur wer weiß, dass er selbst einzigartig ist, sozusagen ein Original, kann auch die Einzigartigkeit anderer Menschen schätzen. Und er braucht sich nicht mehr mit ihnen zu vergleichen.

Ich sehe deinen Stern und folge meinen.
(Bert Hellinger)

Die ICH-Botschaft.
Reden Sie in der ICH-Botschaft. (Denken Sie an die vier Säulen)

Zur Vorbereitung:
> bewußt mit der Ausatmung sprechen
> gut vorbereitet in ein Gespräch gehen
> kurze Sätze wählen
> Luft holen zwischen den einzelnen Sätzen
(erleichtert auch das Zuhören,
der Zuhörer hört es zum ersten mal)
> positive Wortwahl

Beginnen Sie mit Freundlichkeit und schaffen Sie Vertrauen: Blickkontakt, körperlich zugewandt, offenen Körperhaltung.

Eine freundliche Begrüßung heißt alle willkommen: "Ich freue mich, das / weil (pünktlich - vollzählig- ...) besonders über (das Interesse - Gäste - nette Begrüßung ...) bei / trotz so gutem Wetter / miesem Wetter ...) und begrüße Sie (recht herzlich - mit Blümchen ...)

ICH-Botschaften:

nonverbale:

Finger auf den Mund = leise sein

Hände an die Ohren = höre nicht richtig, bitte lauter

mit Finger zustimmen = jawohl, ich bin dabei

mit Finger drohen = wage es nicht

usw.

verbale:

statt: Tür zu!, „Ich möchte Sie bitten, die Tür zuzumachen.“

statt: Wer war das!, „Ich habe eine Vermutung. Warst Du es?“

„Ich habe mir Gedanken gemacht und möchte vorschlagen (anmerken, nachtragen, erweitern).“

„Ich möchte einmal provokativ hinterfragen, um die Diskussion zu entfachen.“

Mit der ICH-Botschaft ist immer alles möglich.

Einen Konflikt aus dem Weg zu gehen heißt, bereits im Vorfeld das mögliche Gift zu neutralisieren.

Wichtige Regel: Nehmen Sie nichts persönlich. Zugegeben leichter gesagt als getan. Aber die einzigste Möglichkeit, um friedlich miteinander zu kommunizieren.

Geben Sie den Unsachlichen eine Chance:
„Was meinen Sie genau mit... (giftiges Wort einsetzen)?“, „Interessant. Was genau bedeutet (giftiges Wort)?“

„Ich überhöre einfach einmal den persönlichen Angriff und möchte die sachliche Auseinandersetzung fortführen.“

Es lohnt sich netter zu formulieren:

statt: netter:

unüberlegt

aus dieser Sicht scheint es logisch, aus anderer Sicht weniger – es scheint nicht ganz zu Ende gedacht

Quatsch

hier ist Vorsicht geboten – unter Umständen ja – das müsste man noch genauer beleuchten

unpassend

passt nicht genau – es geht genauer – hier stellt sich auch noch eine andere Frage

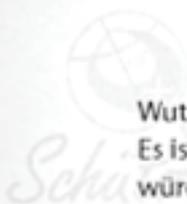
das geht nicht

es könnte schwierig werden – wird schwierig umzusetzen – mit viel Glück könnte es klappen – es bleibt abzuwarten wie es sich entwickelt – versuchen wir es – vordergründig ja – lassen wir es erst einmal so stehen

Zwei Wölfe

Ein Junge, wütend auf seinen Freund, der ihm Unrecht getan hatte, kam zu seinem Großvater. Der Großvater sprach zu ihm:

„Ich will dir eine Geschichte erzählen: Auch ich war wütentbrannt auf die, die mich verletzt hatten und ihre Taten nicht bereuten. Doch die



Wut legt sich und sie tut deinem Feind nicht weh. Es ist, wie wenn du Gift schlucken und hoffen würdest, dass dein Feind dran stirbt.

Ich habe oft mit diesen Gefühlen gekämpft. Es ist, als ob ich zwei Wölfe in mir hätte. Einer ist gut und harmlos. Er lebt in Harmonie mit allem um ihn herum. Er ist nicht beleidigt, wenn keine Beleidigung beabsichtigt war. Er kämpft nur, wenn er das Recht hat zu kämpfen, und dann kämpft er ritterlich. Doch der andere Wolf ist voller Wut. Der kleinste Anlass genügt für einen Wutanfall. Er kämpft gegen alle, jeder Zeit, und ohne Grund. Er kann nicht denken, weil er so wütend ist. Seine Wut ist hilflos, denn sie wird nichts verändern. Manchmal ist es schwierig, mit diesen zwei Wölfen in mir zu leben, denn beide versuchen, meinen Geist zu beherrschen."

Der Junge blickte in die Augen seines Großvater und fragte: „Welcher gewinnt, Großvater?“ Der Großvater lächelte sanft und sagte: „Der, den ich füttere.“

Juckreiz der Seele

Ein reiz-volles Thema: Eine Mücke hat dich gestochen. Der Stich erzeugt eine Juckreiz. Du bist gereizt, wirst noch gereizter. Wohl weißt du, dass du die juckende Stelle nicht behandeln solltest. Du tust es doch. Das tut auch gut – zunächst einmal. Du verteilst jedoch – durch die Reiberei – das

Gift, so dass die Einstichstelle anschwillt – und auch der Reiz. Du weißt, wie's weitergeht. Ein reiz-volles Thema auch dieses: Da ist jemand, der dir ein Wort sagt, das dir nicht gefällt. Du fühlst den Stich. Du fühlst den Reiz. Der Reiz nimmt zu. Du ahnst, dass, wenn du dich nicht jetzt und sofort anderen Dingen zuwendest, der Reiz zum Problem wird. Du bleibst beim Reiz und kommst zum Problem. Aus den Reiz wird Wut, und das Problem schwillt an. Die Wut tut gut – zunächst einmal.

Du weißt, wie's weitergeht.

Ist das, weshalb du dich streitest, so wichtig? Manchmal wohl – aber häufig auch nicht!

Kleine Morgengymnastik

Ich stehe mit dem richtigen Fuß auf, öffne das Fenster meiner Seele, verbeuge mich vor allem was liebt, wende mein Gesicht der Sonne entgegen, springe ein paar Mal über meinen Schatten und lache mich gesund.

