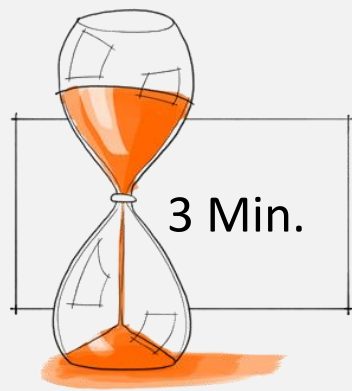


Stark gegen Stress – Teil 4



AKE – Atem Kiefer Entspannung - kurz



Moral von der Geschichte:

Wir können nie alles wissen!

Das macht auch nichts,
solange wir uns bewusst
sind, dass wir nicht alles
wissen!

Martha war auf dem Weg zur Schule.

Sie machte sich Sorgen wegen der heutigen Mathe-Arbeit.

Sie war sich nicht sicher, ob sie die Klasse unter Kontrolle
würde halten können.

In letzter Zeit trank sie nämlich abends zu viel Wein und war in
der Folge tagsüber total unkonzentriert.

Und eigentlich gehört das Überwachen von Arbeiten nicht zu
den Aufgaben einer Hausmeisterin!

Begrenzte Wahrnehmung bewusst machen

Wir sehen nur, was wir sehen.

Wir sehen nicht, was wir nicht sehen. (Luhmann)



Kommunikation und verschiedene Perspektiven: Übung in Zweier- oder Dreiergruppen



Bitte beschreiben Sie Ihrer Gesprächspartnerin, was Sie in den Bildern sehen

Selbst wenn wir das Gleiche sehen, müssen wir noch lange nicht das Gleiche sehen...

The Dress – wir haben sogar unterschiedliche Rezeptoren für die Farbwahrnehmung

Da jede Person ihr eigenes Bild der Wirklichkeit hat, bringt es nichts, sich über die „wirkliche Wirklichkeit“ zu streiten.

Es geht darum über wertschätzende Kommunikation einen gemeinsamen Weg nach vorne zu finden.



Bildquelle: Wikipedia

blau-schwarz
oder
weiß-golden
oder
blau-braun

Selbst wenn wir das Gleiche sehen,
müssen wir noch lange nicht das Gleiche sehen...

Kleines Rätsel: Die Rheinüberquerung



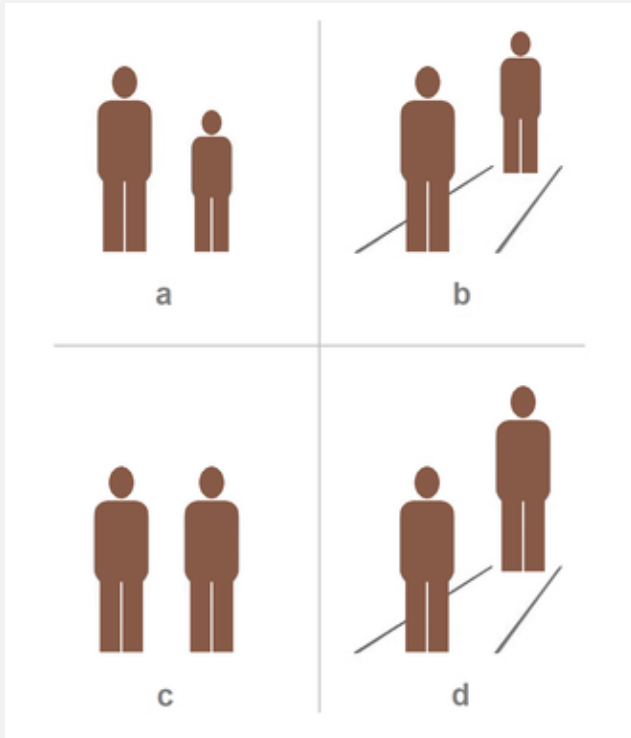
Zwei Männer wollten nahe Koblenz den Rhein überqueren.

Das Boot, das am Ufer lag, bot nur für einen Platz, denn es war so klein,
dass es nur einen Menschen tragen konnte.

Beide überquerten den Rhein in diesem Boot und setzten anschließend die
Reise fort.

Wie konnten sie das tun?

Wahrnehmung und Kommunikation



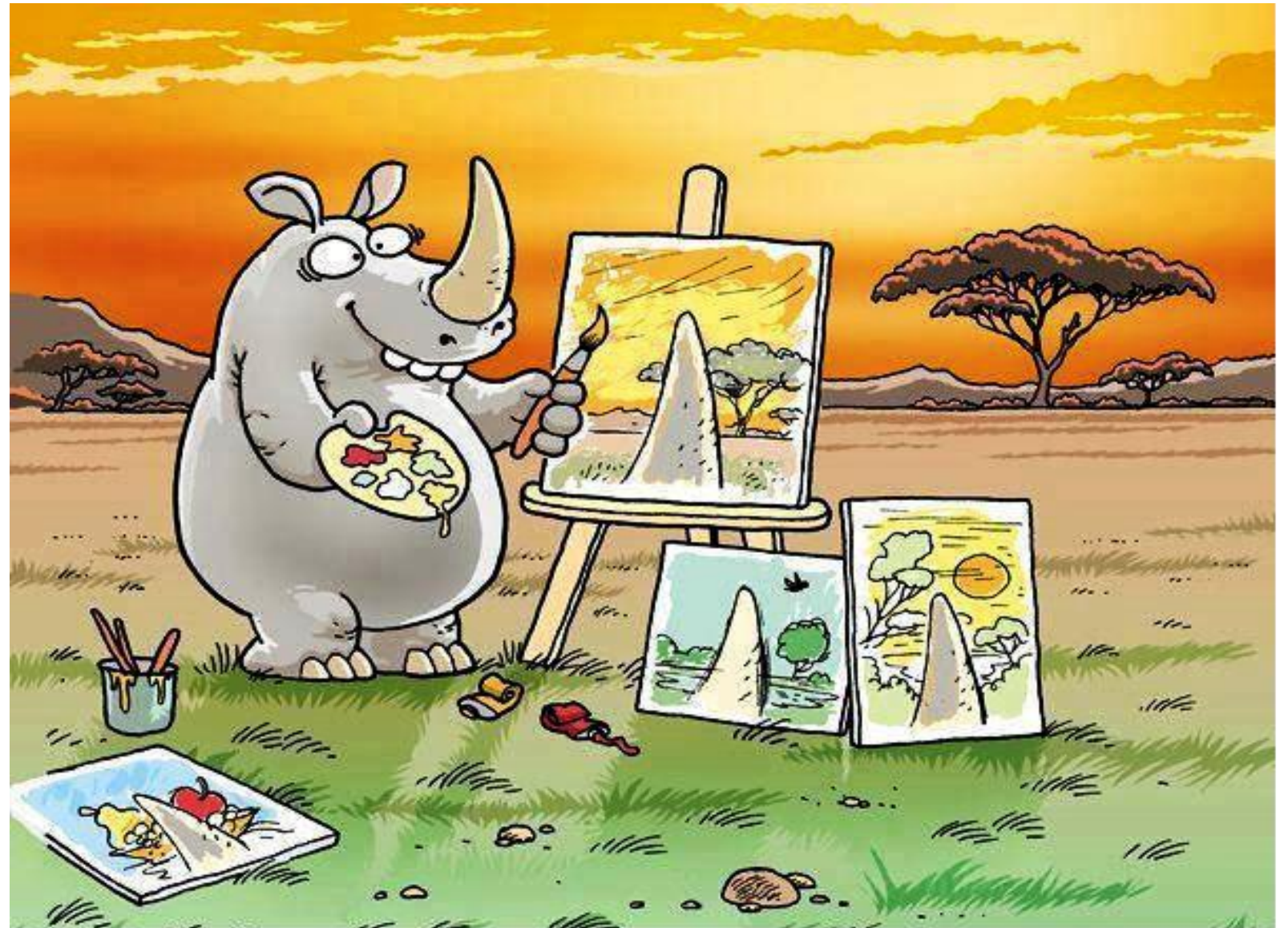
Wir sehen nur, was wir sehen.

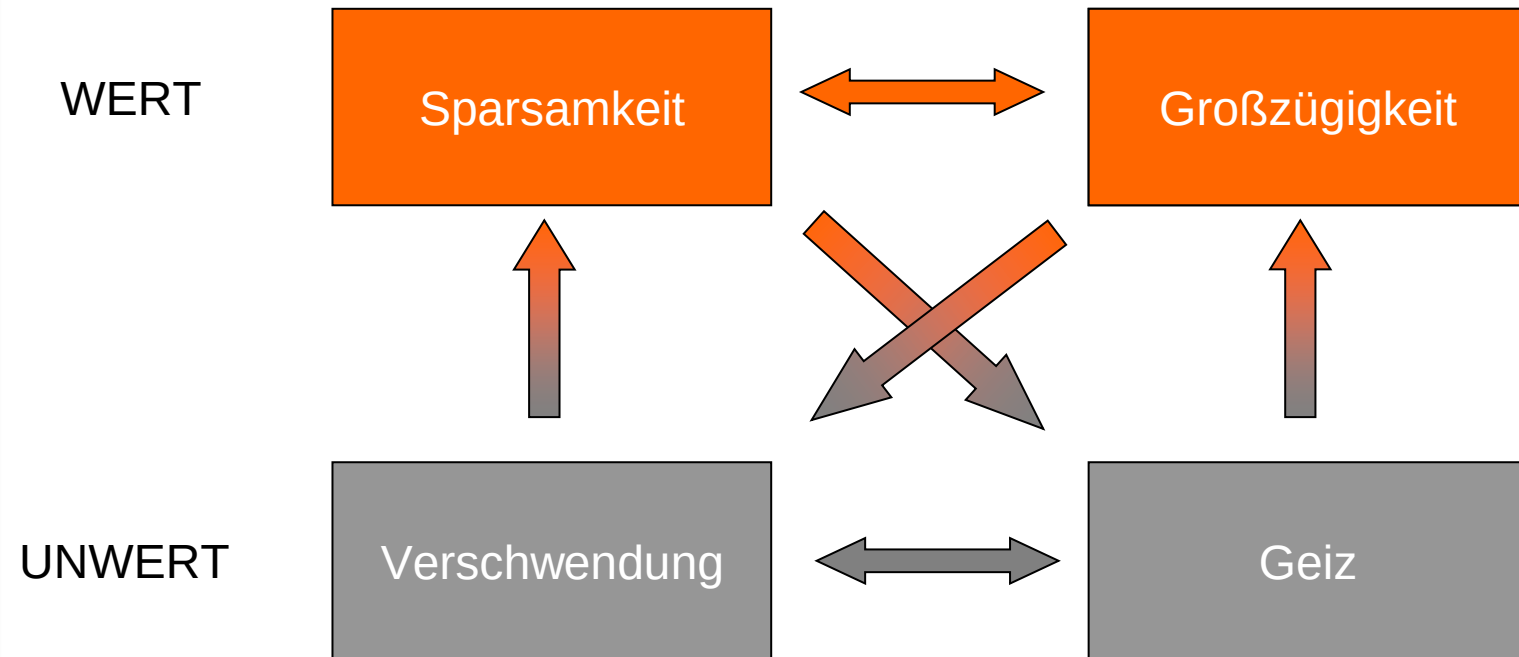
Wir sehen nicht, was wir nicht sehen.

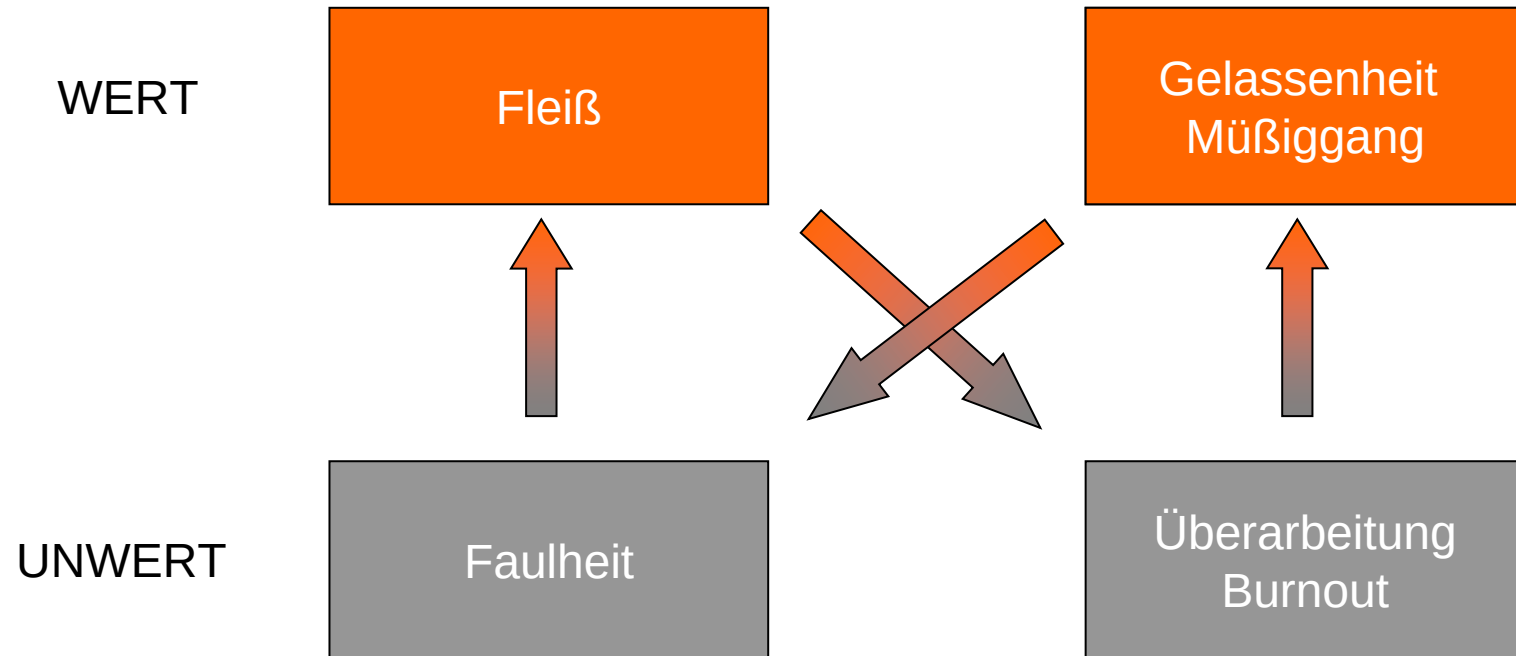
Wir konstruieren die Wirklichkeit und zwar so, dass es für uns Sinn ergibt. Das passiert auch in Gesprächen.

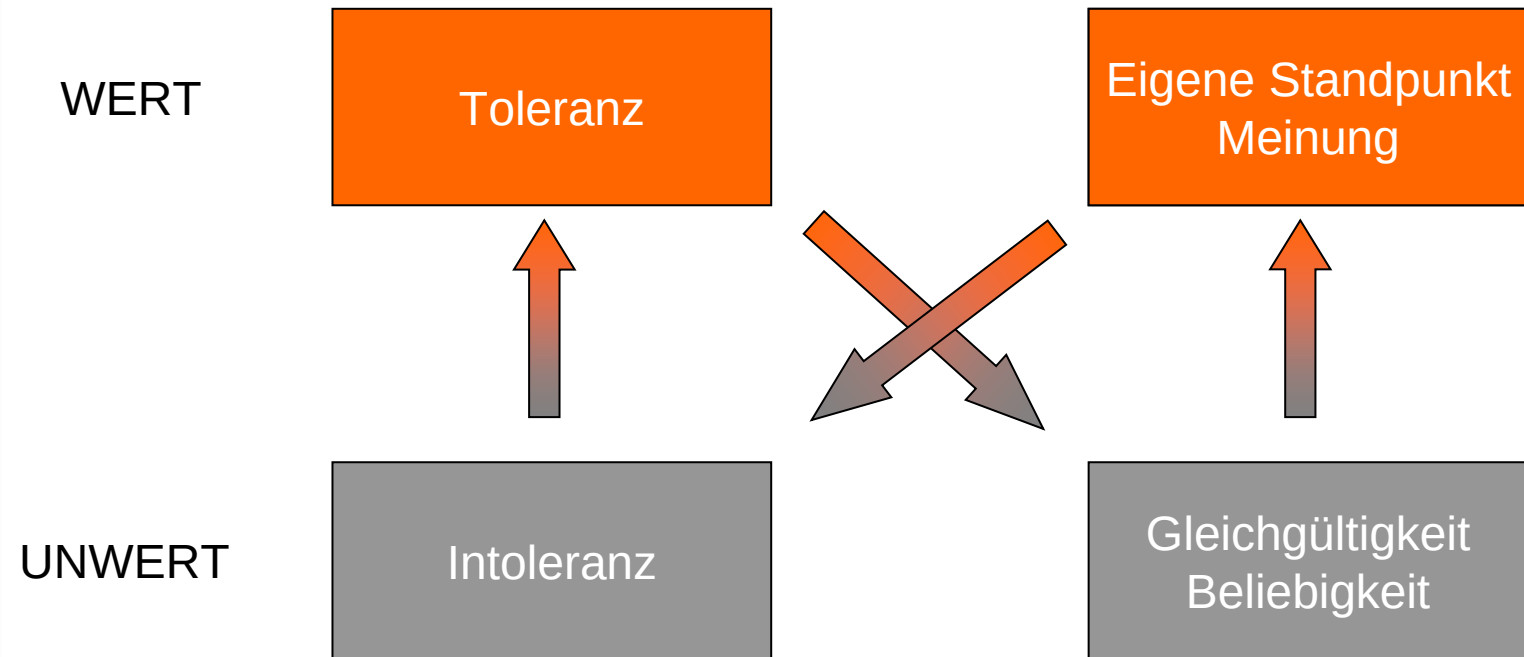
-> Da unser Gehirn in jedem Moment die Wirklichkeit konstruiert, könnten wir sogar von „**Wahrgebung**“ (G. Schmidt) statt Wahrnehmung sprechen.

Wir sehen die Welt
nicht so wie sie ist,
sondern so wie wir
sind!



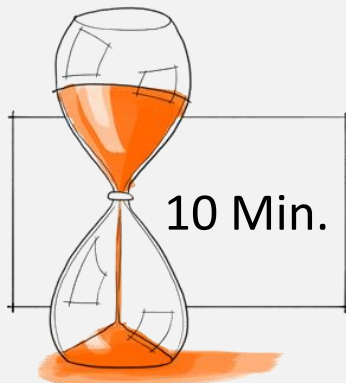




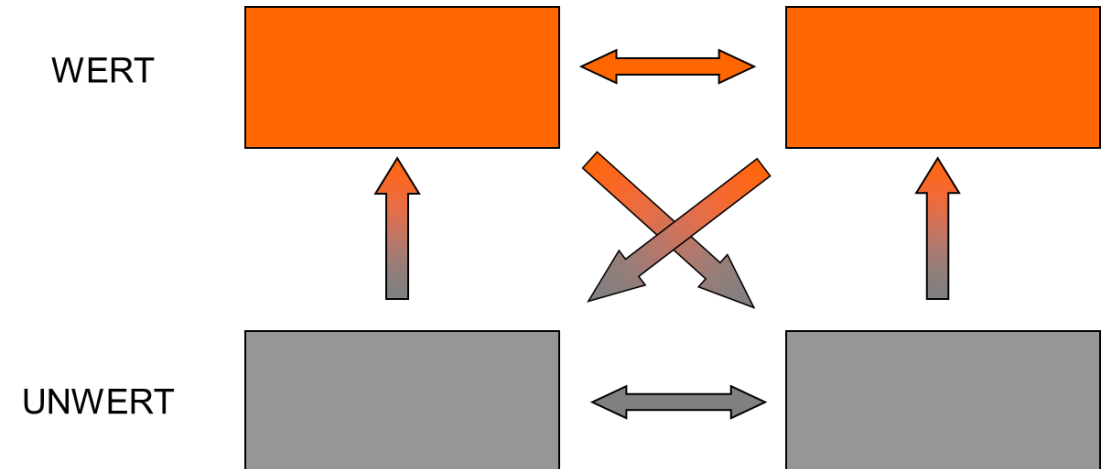


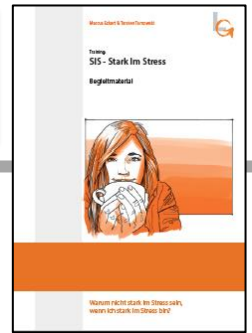


Begleitheft Seite 8



1. Erstellen Sie 1-3 Wertequadrate in Ihrer Kleingruppen (2-3 Personen)
2. Stellen Sie eines Ihrer Wertequadrate dem Plenum vor.



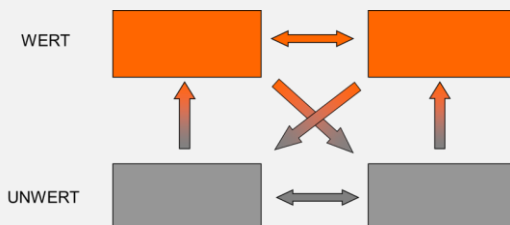


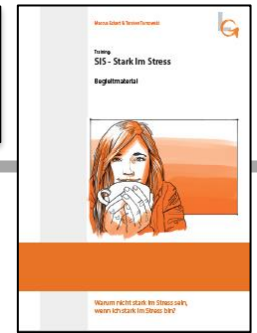
Übung Wertequadrat

Wählen Sie einen für Sie wichtigen Wert.

Überlegen Sie, ob dieser in letzter Zeit einmal durch Verhaltensweisen/ Äußerungen andere aus dem Kollegium verletzt oder gefährdet wurde.

Tragen Sie diesen Wert dann oben links ein und füllen das Werte-Quadrat weiter aus.



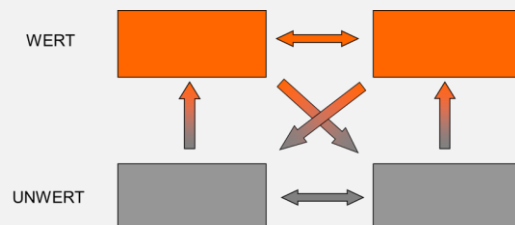


Übung Wertequadrat

Wählen Sie einen für Sie wichtigen Wert.

Überlegen Sie, ob dieser in letzter Zeit einmal durch Verhaltensweisen/ Äußerungen andere aus dem Kollegium verletzt oder gefährdet wurde.

Tragen Sie diesen Wert dann oben links ein und füllen das Werte-Quadrat weiter aus.

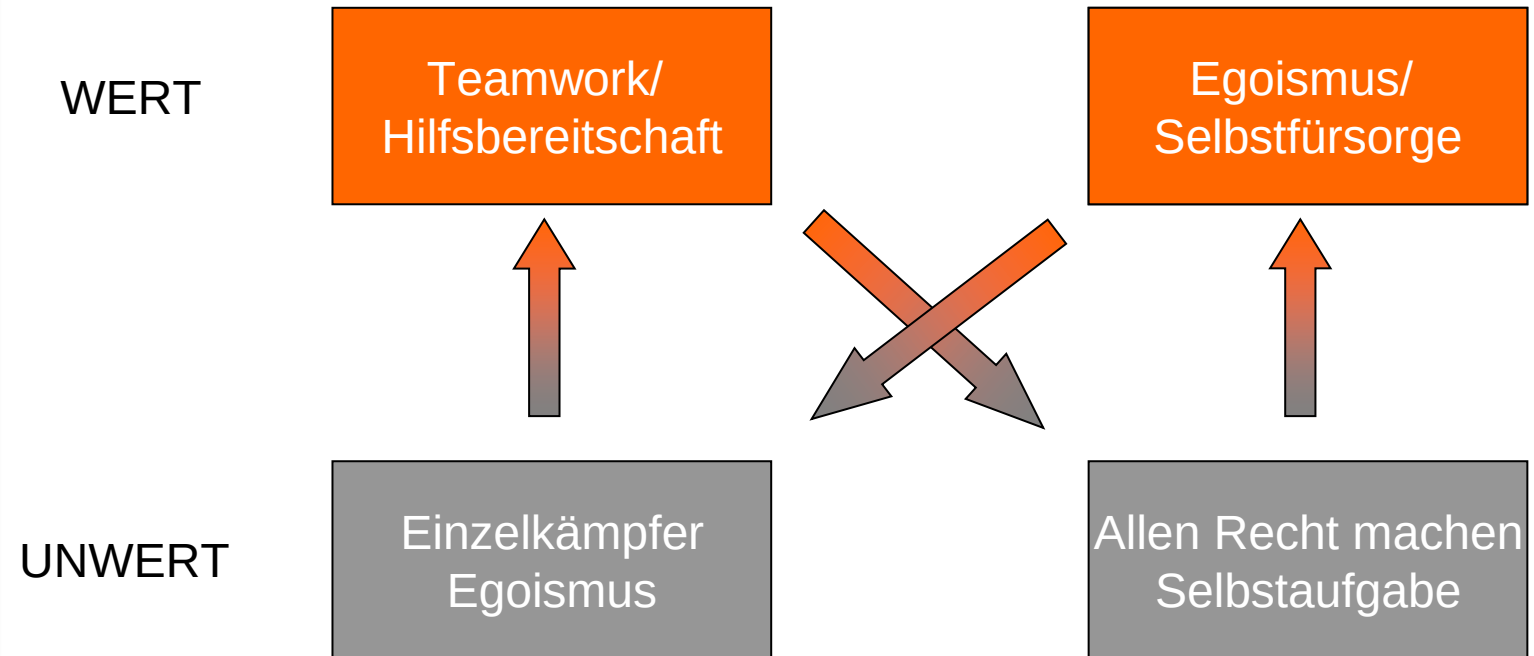


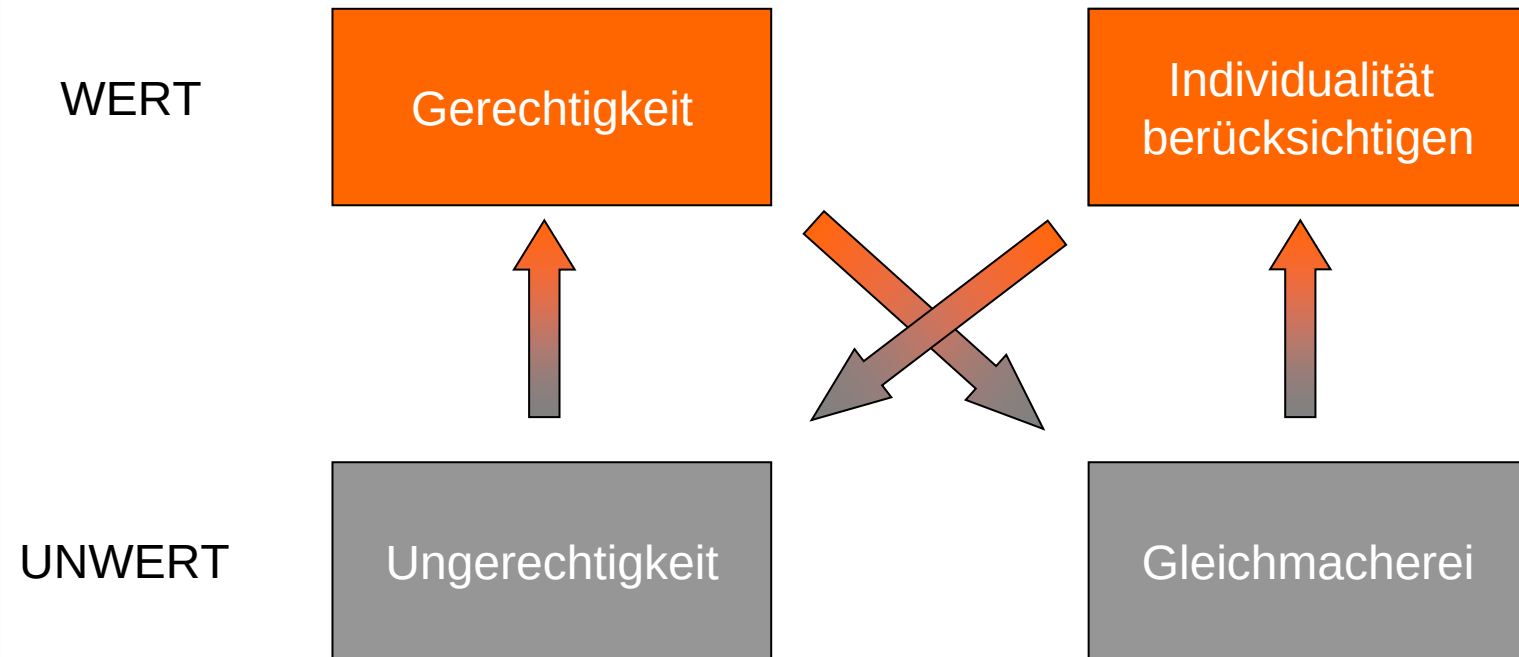
Ehrlichkeit
Vertrauen
Respekt
Fairness
Freiheit
Gerechtigkeit
Selbstbestimmung
Toleranz
Verantwortung
Großzügigkeit
Empathie
Mitgefühl
Geduld
Höflichkeit
Bescheidenheit

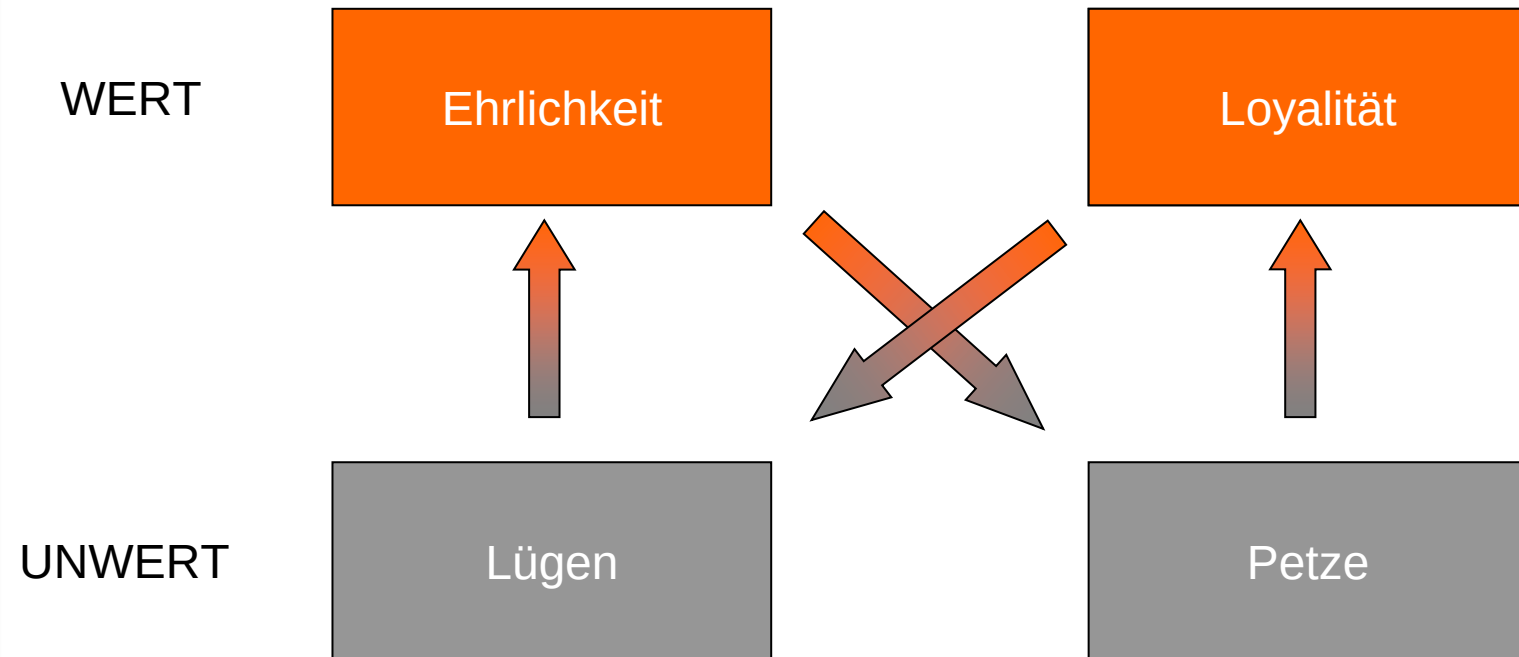
Dankbarkeit
Loyalität
Solidarität
Mut
Selbstbewusstsein
Offenheit
Kreativität
Vertrauen
Nachhaltigkeit
Nachdenklichkeit
Optimismus
Zielstrebigkeit
Teamwork
Einfühlungsvermögen
Positivität

Bildung
Familie
Gesundheit
Sicherheit
Frieden
Liebe
Achtsamkeit
Spiritualität
Naturverbundenheit
Flexibilität
Anpassungsfähigkeit
Flexibilität
Effektivität
Effizienz
Beständigkeit

Verlässlichkeit
Selbstlosigkeit
Entschlossenheit
Ausdauer
Selbstverbesserung
Selbstdisziplin
Selbstreflexion
Selbstakzeptanz
Kameradschaft
Engagement
Gleichgewicht
Gelassenheit
Humor
Selbstverwirklichung









Werte- und Entwicklungsquadrat

- Ableitung von Entwicklungszielen
- Empathie – die Sichtweise des anderen (hier seine Motivation zu handeln) versuchen zu verstehen
- Emotionsregulation
 - Zusammenhangsverstehen/ Nachvollziehbarkeit
 - Verstehen von: hat mein Gegenüber noch nicht gelernt
- Gesprächsvorbereitung



Eisberg-Modell

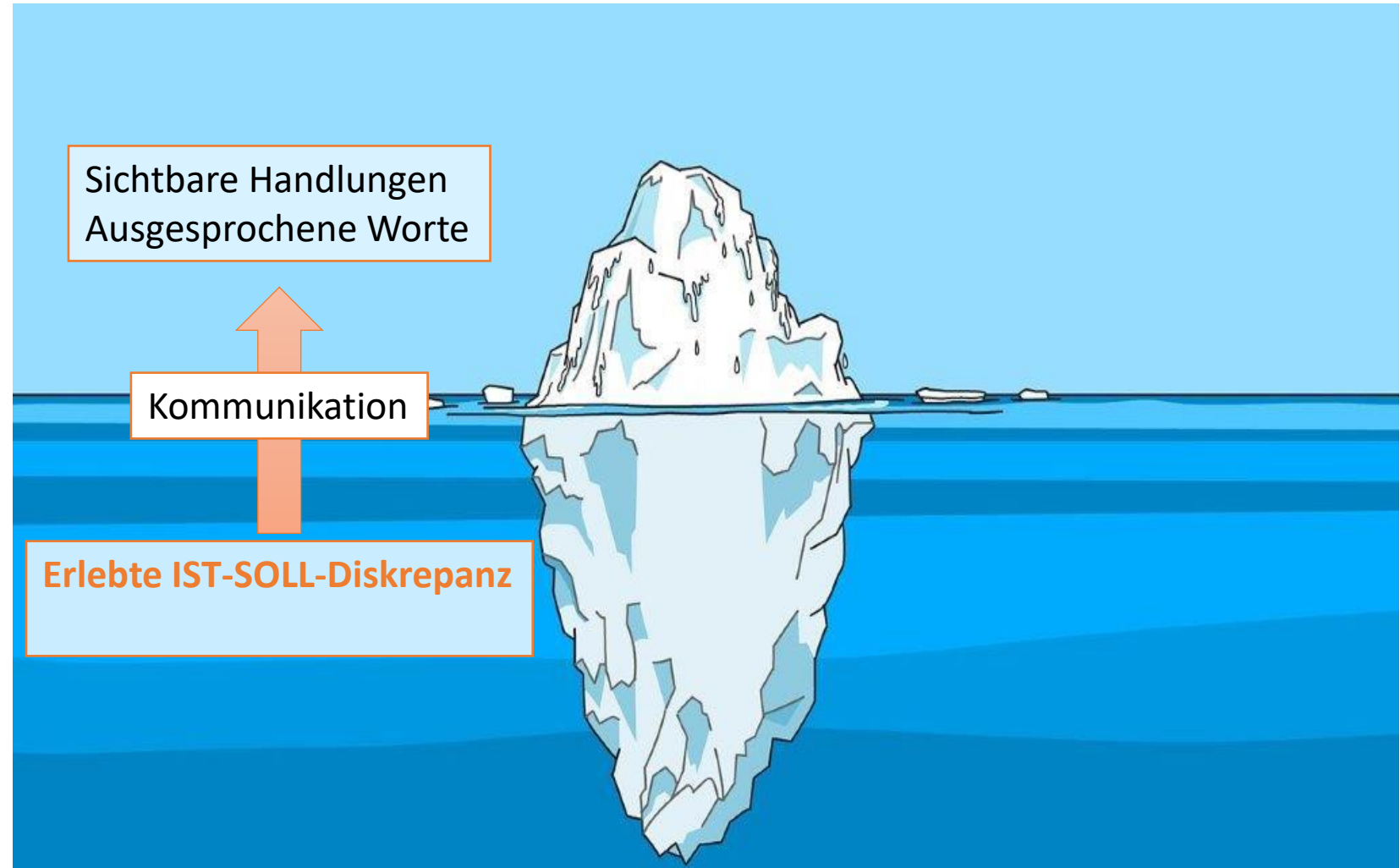
Wir sehen nur, was wir sehen.

Wir sehen nicht, was wir nicht sehen. (Luhmann)

Sichtbare Handlungen
Ausgesprochene Worte

Unbewusstes,
Unausgesprochenes/ Gedanken,
Somato-emotionale Marker (Bauchgefühl),
Muster/Automatismen im Erleben und Bewerten

Erlebte IST-SOLL-Diskrepanz als Basis für lösungsorientierten Austausch



1. So erlebe ich die Situation (mein IST).
2. Das wünsche ich mir (mein SOLL).
3. Wie siehst du die Situation (dein IST)?
4. Was sind deine Wünsche (dein SOLL)?
5. Wo treffen wir uns?

Hilfreiche Haltung in Gesprächen

- ✓ Der/die Empfänger*in entscheidet über die Bedeutung einer Botschaft.
 - ✓ Daher sind Missverständnisse unausweichlich.
 - ✓ Diese können jedoch über empathische Kommunikation und Nachfragen geklärt werden (Auch ich darf sagen: „Kannst du mir bitte noch einmal kurz zurück spiegeln, wie du mich verstanden hast?“)
- ✓ Haltung des Wohlwollens: Das Verhalten und die Kommunikation meines Gegenübers ist dessen Lösungsversuch
 - ✓ Warum würde sich eine vernünftige, rationale und anständige Person so verhalten, wie es mein Gegenüber tut? (Z.B. Missverständnis, gute Gründe, Bedürfnisse, ggf. auch: Er oder sie weiß anscheinend gerade keinen anderen Ausweg...)

