

Du kannst einem Menschen nichts lehren;  
Du kannst ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden.  
Galileo Galilei

## Was will dieses Buch?

Wie oft bringen Sie Ihr Auto in die Werkstatt? – Meint lautet die Antwort: „Einmal im Jahr, zum Pickerl, weil das der Gesetzgeber so vorschreibt.“

## Und wie oft holen Sie sich ein „Pickerl“ für sich selbst?

Vielleicht tun Sie es schon im körperlichen Bereich mit regelmäßigen Gesundenuntersuchungen oder ärztliche Kontrollen im Zusammenhang mit Sport und Fitness. Dann gehören Sie schon zu jenen, die die Nase vorn haben!

Aber wie oft tun Sie es für Ihre Persönlichkeit? Für Ihr seelisches Gleichgewicht? Für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden? Für Ihren Weg zum persönlichen Erfolg? Für Ihr Glücklich-Sein? Wahrscheinlich bisher noch gar nicht! Und daher gratuliere ich Ihnen zur Entscheidung diese Buch zu lesen und hoffentlich auch aktiv durcharbeiten – denn damit sind Sie am besten Weg sich ihr „Pickerl“ zu holen.

Wir alle sind heute mit stets steigenden Anforderungen konfrontiert. Im Beruf wird Fachwissen als selbstverständlich vorausgesetzt, die Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt wird immer härter. In den nächsten Jahren wird es auf die Persönlichkeit ankommen und darauf wie wir mit unseren persönlichen Ressourcen umgehen! Aber die ständig steigenden Anforderungen an unsere Person und Persönlichkeit betreffen nicht nur den Beruf und das Arbeitsumfeld sondern auch uns selbst als Privatperson, unser Privat- und Familienleben und somit das gesamte Lebensumfeld, das „framework“. Die meisten von uns aber werden von gerade diesen Alltagsverpflichtungen dermaßen in Anspruch genommen, dass ihnen kaum noch Zeit bleibt, ihrer eigene Psychohygiene und persönlichen Weiterentwicklung Beachtung zu schenken, sich zu entspannen, in sich hineinzuhören und kreative Impulse zu entwickeln. Es bleibt keine Zeit und kein Raum zur Aktivierung der eigenen Ressourcen – und meist fehlt wohl auch das dafür notwendige Bewusstsein ebenso wie praktische Werkzeuge dafür. Daraus erwächst ein *circulum viciosum* der sich immer schneller dreht, bis er im schlimmsten Falle in einem Burn-out-Syndrom oder anderen psychosomatischen Erkrankungen gipfelt. **Selbst-Coaching** gibt uns die Möglichkeit diesen Teufelskreis zu durchbrechen und ist eine aktive Wegbegleitung durch den Alltag .

## Anleitung zum Glücklich-Sein

Geht das überhaupt? Gibt es eine Art „Gebrauchsanweisung“ zum Glücklich-sein? Können wir „lernen“ glücklich zu sein?

Watzlawik hat sich in seinem berühmten Buch „Anleitung zum Unglücklich-Sein“ jedenfalls mit der Gebrauchsanweisung beschäftigt, was wir tun müssen, um nicht glücklich sein zu können. Dabei stellt sich die Frage, ob wir wenn wir „nicht unglücklich“ sind schon glücklich sind, was meiner Meinung nach mit Nein zu beantworten ist. Damit verhält es sich so wie mit dem Begriff Gesundheit. Gesundheit ist ja noch lange nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern laut Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) :

Was bedeutet nun aber „Glücklich-.Sein“ ? Bereits seit den alten Griechen beschäftigen sich Philosophen und Dichter damit.

Zweifellos für jeden von uns etwas Anderes! Glück ist etwas ganz Persönliches und Individuelles. Jeder von uns empfindet Glück anders und kann über verschiedene Dinge glücklich sein.

„Das Glück kennt nur Minuten, der Rest ist Warterei“ lautet eine Strophe aus einem alten Chanson, das Hildegard Knef einmal interpretiert hat.

Und Glücklich-Sein bedeutet auch etwas Anderes als Glück haben, denn das Verb Sein beschreib bereits eine Kontinuität, ein Andauern der Glücksempfindung. Ich habe Glück, wenn ich im Lotto gewinne – das heißt aber noch nicht, dass ich nun für den Rest meines Lebens glücklich bin!

Viele Menschen erleben den kontinuierlichen Zustand des Glücklich-Seins,

- wenn sie den subjektiven Eindruck haben ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen – was auch immer das für den einzelnen bedeutet. Persönliche Erfolge machen uns oft glücklich. Das Gefühl etwas erreicht und etwas geleistet zu haben, erfüllt uns mit Stolz und gibt uns Kraft für neue Projekte.
- wenn sie das tun können und dürfen, was sie gut können und gerne machen, Stichwort Kreativität und Selbstverwirklichung

- wenn Sie Ihre wichtigsten persönlichen Werte frei leben können, z.B. Freiheit, Harmonie, Ehrlichkeit, Freundschaft, etc.
- wenn Sie die Gabe haben, auch im Alltag Glück zu empfinden, wenn Sie das wertschätzen, was Sie haben anstatt es als selbstverständlich zu nehmen und nur das zu suchen, was Sie nicht haben.
- wenn Sie heute leben im Hier und Jetzt, Nicht immer alles auf morgen verschieben, sondern das Heute genießen - Glück ist etwas, was nur im Jetzt funktioniert.

Sehr viele Menschen warten auf einen großen und bedeutungsvollen Moment in der Zukunft, an dem sie dann endlich glücklich und zufrieden sein werden, wenn endlich alle Bedingungen erfüllt sind.... „ich werde glücklich sein, wenn ich den richtigen Partner haben, wenn ich eine größere Wohnung habe, einen besseren Job habe,...“ aber so läuft das nicht!

Glück hat viel mit unserer persönlichen Art des Denkens zu tun, denn Glück ist vor allem auch eine Frage der Einstellung. Tatsächlich können wir uns dazu entscheiden, glücklich zu sein. Glücklich sein beginnt im Kopf, also mit unserem Denken - denn ob wir glücklich sind, entscheiden wir und nicht die Umstände. Eine Grundannahme des NLP geht davon aus, dass „Jeder Mensch alle Ressourcen hat, die er braucht, um ein persönlich erfülltes und sinnvolles Leben zu führen“. Wir müssen nur bewusst darauf zugreifen, und das haben wir oft verlernt.

### **Diese Buch bietet Anleitung und Unterstützung um**

- Ihre persönlichen Entwicklungschancen zu verbessern
- das Privat- und Familienleben harmonischer zu gestalten
- Ihre persönlichen Potentiale zu nutzen
- gemäß Ihren individuellen Ressourcen zu leben und somit
- die Lebensqualität in ihrer Gesamtheit zu steigern.
- eine individuelle Strategie für Ihr persönliches Wachstum und Ihre Weiterentwicklung und zu schaffen
- Zur regelmäßigen Selbst-Aktualisierung

## Was ist Selbst-Coaching?

Zahlreich Methoden des Coachings lassen sich für das Selbst-Coaching adaptieren und auch alleine anwenden. Sie sind ein hervorragendes Mittel

- Für die persönliche Standortbestimmung:
  - wo stehe ich heute?
- Für die Persönliche Zieldefinition.
  - Wo will ich hin?
  - Was will ich erreichen?
- die eigenen Stärken zu erkennen, zu verstärken,
  - Was kann ich (besser als andere)?
  - Worin bin ich gut?
- behutsam an Schwächen zu arbeiten, dort wo notwendig!
  - Habe ich eine Schwäche, die mich behindert?
- die eigenen Ressourcen optimal zu nutzen
- und durch all das die persönliche Weiterentwicklung zu garantieren.

**Wer seine Stärken forciert, muss sich um seine Schwächen  
keine Gedanken machen!**

## Warum Selbst-Coaching ?

Der Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und Gesundheit ist bekannt. Wir wissen zumindest, dass wir auf genügend Bewegung möglichst an frischer Luft achten sollen, Sport treiben und uns gesund ernähren sollen ( was noch nichts heißt, dass wir es auch bereits tun!). Selbst-Coaching kann uns auch dabei helfen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Die „Seelenökologie“ kommt derzeit aber oft noch zu kurz. Es ist wissenschaftlich zwar inzwischen auch nachgewiesen, dass das seelische Wohlbefinden einen wichtigen Einfluss auf das gesamte Abwehrsystem des Körpers hat aber der Begriff „Psychohygiene“ ist immer noch zuwenig bekannt.

Das bedeutet, dass Vollwertkost und Fitnesscenter allein nicht ausreichen um uns gesund und fit zu halten, wenn wir nicht gleichzeitig auch auf unsere mentale und psychische Fitness achten.

Persönlichkeits-interne Probleme oder persönliche Schwierigkeiten, die ganz unterschiedliche Ursachen haben können, verhindern eine reibungslose Kommunikation nach außen mit der Umwelt und nach innen mit sich selbst! Stress-Situationen sind die Folge. Belastender Dauerstress und »Burn-out-Syndrom« vermindern Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie Kreativität.

Wir lernen viele Dinge: Autofahren, vielleicht Kochen, einen Computer benutzen, in Schulen und Universitäten wird überwiegend Sach- und Fachwissen vermittelt. **Aber nirgends lernen wir, wie wir mit uns selbst, unseren Gefühlen, unserem Gehirn, unserem Körper, etc. umgehen, wie wir uns selbst »wahrnehmen und organisieren« können. DABEI HILFT SELBST-COACHING.**

## An sich arbeiten

Wenn wir hoch hinaus wollen, bedeutet das viel Arbeit. Und vor allem auch an uns selbst. Wir sollten uns immer wieder überlegen, wie und wodurch wir in den drei entscheidenden Lebensbereichen noch besser werden können:

**Fachkompetenz** = Spezialwissen und Weiterbildung in unserem Arbeitsgebiet. Die Weiterentwicklung der Fachkompetenz ist heute ein absolutes Muß und wird in den meisten Unternehmen durch entsprechende Fortbildungsmaßnahmen gefördert. Darüber hinaus ist es natürlich sinnvoll, sich auch selbst um entsprechende Weiterbildung zu kümmern.

**Sozialkompetenz** = souveräne Kommunikation mit anderen, hohe Konfliktlösungskompetenz, Teamfähigkeit, Einfühlungs-vermögen, etc.. Auch in diesem Bereich fördern zahlreiche Unternehmen bereits Ihre Mitarbeiter, da wir wissen, dass

**Selbstkompetenz** = die Fähigkeit, gut mit sich selbst klarzukommen, sich selbst positiv zu steuern, effektives Selbst-Management, etc. Klarerweise ist für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben (was auch immer Sie persönlich unter Erfolg und Zufriedenheit verstehen!) Selbstkompetenz die wichtigste Voraussetzung!

**Lernen ist wie rudern gegen den Strom.  
Sobald wir aufhören treiben wir zurück .**

Deshalb gilt: Niemals aufhören, an sich zu arbeiten.

## **Selbst-Aktualisierung<sup>1</sup>**

Unter Selbst-Aktualisierung verstehen wird die Fähigkeit eines Menschen sich permanent weiterzuentwickeln, zu wachsen, sich an neue Situationen anzupassen und dadurch ein erfülltes Leben zu gestalten. Der Weg zu diesem Wachstum ist natürlich nicht immer leicht zu erkennen, zu beschreiten und zu gehen. Oft verstellen (scheinbare) Hindernisse den Zugang, manchmal sehen wir „den Wals vor lauter Bäumen nicht“ oder wissen nicht, wo genau unser Ziel liegt, oder welcher Zugang der beste ist. Unsicherheiten, Zweifel, einschränkende Überzeugungen („das schaffe ich nicht“, dafür bin ich zu alt, zu jung, zu dumm, zu dick...“, etc.) behindern die positive Weiterentwicklung. Genau da setzt (Selbst-)Coaching an. Selbst-Aktualisierung ist somit ein Kernstück im Selbst-Coaching.

---

<sup>1</sup> Der Begriff Selbstaktualisierung wurde von Carl Rogers, dem Begründer der partnerorientierten Gesprächsführung geprägt.

## **Methoden im Selbst-Coaching**

Die Humanistische Psychologie und Ihre Therapieformen haben zahlreiche Instrumente entwickelt, die die Selbst-Aktualisierung fördern und unterstützen. Wichtige Methoden im Coaching wie im Selbst-Coaching kommen zum Beispiel u.a. aus der Transaktionsanalyse (nach Eric Berne), aus der Hypnotherapie (Milton Erickson), der Klientenorientierten Gesprächsführung (Carl Rogers), der Gestalttherapie (Fritz Perls), aus dem NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) und aus dem systemisch-konstruktivistischen Ansatz (Watzlawick, Gregory Bateson, Virginia Satir, Steve DeShazar) wobei in diesem Buch vor allem die beiden letztgenannten zum Einsatz kommen.

Da das vorliegende Buch sich als praktisches Arbeitsbuch für den alltäglichen Gebrauch versteht, wird hier ganz bewusst auf wissenschaftlich-theoretische Erklärungen und Hintergründe verzichtet. Wer trotzdem mehr darüber wissen möchte, findet im Anhang ein kurzes Glossar mit Erklärungen und ein Verzeichnis von weiterführender Literatur.<sup>2</sup>

## **Möglichkeiten und Grenzen im Selbst-Coaching**

Die Möglichkeiten Selbst-Coaching anzuwenden sind sehr vielfältig und weitreichend, wenn die nötigen persönlichen Voraussetzungen gegeben sind.

### **Persönliche Voraussetzungen für effektives Selbst-Coaching**

Selbst-Coaching setzt ebenso wie Coaching (durch einen Coach) die mentale Bereitschaft voraus.

- Seelische Gesundheit
- Wille zur Arbeit an sich selbst
- Selbstverantwortung

---

<sup>2</sup> Siehe Seite...

- Bereitschaft für Veränderungsprozesse (Personal Change-Management) = Selbst-Aktualisierung

### **Einsatzmöglichkeiten für Selbst-Coaching**

- Selbstaktualisierung in vielen Lebensbereichen, beruflich wie privat
- Selbstmotivation
- Persönliche Ziele erkennen, definieren und erreichen
- Selbstmarketing
- Stärken verstärken
- Selbstmanagement (Ziele, Prioritäten, Zeit, Streß)
- Und viele andere mehr.....

### **Grenzen sind dort gesetzt,**

- wo bereits das Gefühl der völligen Ausweglosigkeit vorherrscht;
- Sie das Gefühl haben konstant auf der Stelle zu treten oder sich ständig im Kreis zu drehen;
- Wenn Sie sich nicht in der Lage sehen, den „Selbst-Coaching-Vertrag“ auf Seite ... zu unterzeichnen, weil Ihnen das, was dort niedergeschrieben ist, absolut gegen den Strich geht.

**In diesen Fällen ist es absolut ratsam sich professionelle Hilfe zu holen, sei es bei einem Coach oder einem Psychotherapeuten. Oft ist das Erstgespräch kostenlos und Sie können auf diese Weise mit kompetenter Unterstützung abklären, was Sie brauchen, um der Lösung Ihres Problems näher zu kommen.**

Wenn Sie also das Gefühl haben „kein Licht im Tunnel zu sehen“, „sich im Kreis drehen“, „auf der Stelle treten“, - mit einem Wort, **wenn Sie sich in einem Zustand der völligen Blockade befinden, dann holen Sie sich professionelle Unterstützung.** Die leider häufig noch vorhandene Scheu vor professioneller Hilfe im psychischen Bereich ist völlig unbegründet. Sie gehen ja schließlich auch zum Zahnarzt, wenn Sie ein Loch im Zahn haben, und die Bremsen bei Ihrem Auto würden Sie wohl auch nur dann selbst austauschen, wenn Sie das entsprechende Fachwissen haben. In heiklen Situation zu „pfuschen“ oder einfach die Augen zu verschließen führt meist nur zu einer drastischen

Verschlimmerung des Symptoms. Wenn Sie das Loch im Zahn nicht fachkundig behandeln lassen, werden sie früher oder später sehr große Schmerzen bekommen – und letztlich den Zahn verlieren – und brauchen dann erst Recht den Zahnarzt um ihn ziehen zu lassen. Und wenn Sie die Bremsen beim Auto falsch oder gar nicht reparieren .....

Selbst-Coaching ist kein Kriseninterventionsprogramm.

Zu erkennen, wann ich professionelle Hilfe von außen brauche, hat sehr viel mit Selbstverantwortung zu tun. Ich erkenne die Grenzen meiner eigenen Handlungs- und Veränderungsfähigkeit und hole mir Unterstützung, was natürlich nicht bedeutet, dass ich damit die Problemlösung delegiere! Auch beim Coach, beim Mediator oder beim Therapeuten bin ich immer noch selbst für mein Denken und Handeln, für mein Verhalten und meine Entscheidungen verantwortlich.

## Selbstverantwortung als oberstes Prinzip!

Wir sind für alles in unserem Leben selbst verantwortlich.

Niemand anderer ist schuld, weder der Chef, noch die Kollegin, die Schwiegermutter oder der Partner.... , - denn

Nicht was uns widerfährt bestimmt unser Leben, sondern wie wir es bewerten, und darauf reagieren.

Wir können niemals einen anderen Menschen ändern! Wir können immer nur unser eigenes Verhalten ändern und dadurch andere Rahmenbedingungen schaffen, auf die unsere Mitmenschen reagieren (müssen). Wir können aber natürlich niemals vorhersehen WIE der andere reagieren wird, aber DASS er reagiert, ist sicher. Bei Kindern vor der Pubertät ist das Reaktionsmuster noch relativ leicht vorherzusehen, danach wird das schon schwieriger.

Prinzipiell gehen wir davon aus, dass wir in jeder Situation 3 unterschiedliche Möglichkeiten – mindestens – haben, zu reagieren. Oft können wir sie einfach nicht sehen, weil wir uns selbst den Blick darauf verstellen, weil wir in unserem Standpunkt festgefahren sind. Genau das ist ein wesentlicher Ansatzpunkt im Coaching und Selbst-Coaching:

- Ein neuer Standpunkt verschafft uns einen anderen Blickwinkel.
- Ein neuer Blickwinkel ermöglicht neue Sichtweisen .
- Neue Sichtweisen haben häufig andere Einsichten zur Folge – und daraus resultiert die Möglichkeit anders zu fühlen, zu denken und zu handeln als bisher.

### *Praktisches Beispiel:*

*In einer Familie gibt es täglich Krach, weil der 8-jährige Sohn abends trotz vieler Ermahnung seine Schultasche nicht packt. Alles was er für die Schule braucht liegt verstreut herum. Die Mutter mahnt, schimpft, nörgelt droht, straft – aber packt letztlich jeden Tag die Schultasche für ihren Sohn fertig. Wird sich etwas ändern? – Nein Natürlich nicht! Nur das Klima in der Familie wird immer schlechter werden, und die negative Stimmung wird sich auch auf andere Themen und Lebensbereich übertragen. Die Mutter selbst muß Ihr Verhalten ändern, damit schafft sie geänderte Umweltbedingungen für das Kind, und darauf wird der Sohn reagieren.*

*Denken Sie nun mal nach, welche Möglichkeiten ihnen dazu einfallen, wie die Mutter, ihr Verhalten ändern könnte um damit eine*

*Verhaltensänderung beim Sohn und dadurch eine Lösung des Konfliktes zu bewirken:*

Da die Mutter das Verhalten des Kindes nicht ändern kann, muss sie ihr eigenes Verhalten verändern, um dadurch für das Kind geänderte Rahmenbedingungen zu schaffen. Denken Sie nun einmal für sich nach - in diesem Fall als Außenstehender – welche drei Möglichkeiten Ihnen einfallen, wie die Mutter ihr eigenes Verhalten verändern kann und machen Sie sich kurze Notizen dazu:

## **Praktisches Selbst-Coaching im Umgang mit anderen Menschen bedeutet:**

Selbst-Kompetenz in der Kommunikation mit Anderen

Dazu zählen zwei wesentliche Punkte:

- einerseits die Fähigkeit, sich klar und verständlich auszudrücken und somit das eigene Anliegen deutlich und transparent zu übermitteln;
- andererseits ist damit die Fähigkeit gemeint, anderen Menschen aktiv und aufmerksam zuhören zu können, und das, was sie sagen, zu verstehen und einzuordnen

So klar und einfach das klingen mag, so schwer fällt es uns manchmal es aktiv und bewusst zu leben. Einer der Gründe dafür liegt in der Tatsache, dass wir alle die Welt um uns herum unterschiedlich wahr nehmen. Wir sehen und erleben Dinge verschieden und es geht um die Magie verschiedener Sichtweisen, denn:

Die Landkarte ist nicht das Gebiet

Wir gehen heute von der Erkenntnis aus, dass in jedem Menschen seine eigene innere subjektive Wirklichkeit vorhanden ist. Unser Umfeld ist das Gebiet aber abhängig von persönlichen Erfahrungen und der Erziehung haben verschiedene Situationen für verschiedene Menschen ganz unterschiedliche Bedeutungen und daraus entsteht die innere Landkarte – unser subjektives Bild der Welt. Wir sprechen in der Psychologie auch von „selektiver Wahrnehmung“. Was bedeutet das? Nehmen wir zum Beispiel an Sie erwarten ein Baby. Plötzlich werden ihnen überall andere Schwangere, Kinderwägen und Babys auffallen. Natürlich nicht weil es seit Sie den Schwangerschaftstest gemacht plötzlich mehr davon gibt, sondern, weil das in Ihrer Landkarte plötzlich wichtig ist. Studien haben auch gezeigt, dass hungrige Touristen in einer fremden Stadt viel mehr Restaurants und Supermärkte entdecken, als solche, die gerade gegessen haben. Damit ist auch zu erklären, warum wir mehr einkaufen, wenn wir hungrig in den Supermarkt gehen – unsere Wahrnehmung ist fokussiert.

Wenn Sie z.B. als Kind einmal von einem Hund angefallen und gebissen worden sind, werden Sie vermutlich auch heute noch um Hunde einen

Bogen machen, weil diese Begegnung für Sie mit Angst verbunden. Wer so eine Erfahrung nicht gemacht hat, wird Ihre Angst nicht nur nicht verstehen, sondern vielleicht lächerlich finden. Dieses Beispiel macht uns folgendes deutlich: Wir haben aufgrund unserer persönlichen Erlebnisse in unserer Vergangenheit eine ganz persönliche Sicht der Welt. Diese Sicht der Welt gleicht einer „Landkarte“, denn wir bilden damit ab, wie wir unsere Umgebung und die Dinge darin wahrnehmen. Und an dieser Landkarte orientieren wir uns. Sie zeigt uns, wo wir stehen und unsere möglichen Wege. Eine Landkarte ist aber immer nur ein Modell, also eine theoretische Abbildung der Realität. Und sie ist immer nur **eine** Möglichkeit, die Welt abzubilden. Es gibt aber so viele verschiedene Arten, die Welt zu beschreiben, wie es Menschen gibt. Manche ähneln einander – dann fühlen wir uns verstanden. Manche haben einen vollkommen anderen Maßstab, so dass wir uns völlig verloren fühlen, wenn der andere uns einen Weg beschreiben möchte. Auf seiner Karte entspricht vielleicht 1 km einem cm und auf meiner Landkarte sind es 5 cm. Da braucht es eine gute Verständigungsmöglichkeit um trotzdem zum gleich Ziel zu gelangen!

Landkarten sind immer reduzierte Abbilder der Realität. Es gibt Straßenkarten, Wanderkarten, Luftkarten und Wasserkarten. Genauso ist es mit unseren persönlichen Landkarten. Das Problem dabei ist, dass wir dazu neigen unsere eigene Landkarte zu verallgemeinern und glauben, dass unsere Sicht der Welt für alle gleich ist. Das ist der Stoff aus dem Konflikte sind! Und hier sind wir aufgerufen an uns zu arbeiten! Wir glauben oft, wir haben die einzig richtige Landkarte. Unsere Sicht der Dinge – also unsere Landkarte – kann sich erheblich von der Sicht anderer Menschen – und damit von ihren Landkarten – unterscheiden. Solange wir uns aber mit unserer Landkarte gut orientieren können und zurechtkommen, denken viele von uns, dass unsere Landkarte die einzig richtige Sicht der Dinge ist. Und genau da wird es kritisch. Denn die Landkarten anderer Menschen sind anders!

Wenn Sie sich das nächste Mal wieder einer Person gegenüber sehen, die Ihrer Ansicht nach alles absolut falsch sieht, dann denken Sie doch einmal an das Bild der Landkarte. Dieser Mensch hat wahrscheinlich eine ganz andere Landkarte als Sie, was nichts anderes heißt, als dass er die Welt anders wahrnimmt, als Sie es tun. Aber Landkarten sind nicht richtig oder falsch. Daher ist es sinnlos über Landkarten zu streiten! Bei der Fülle an unterschiedlichen Karten ist eine Verständigung oft schwierig. Sie können es als Chance sehen, etwas Neues zu erlernen, wenn Sie sich darauf einlassen, einmal andere Landkarten anzuschauen. Sie können von den Landkarten anderer Menschen viel lernen, weil sich

damit Ihre Sichtweise erweitert. Sie können sich aber auch jeder Zeit dazu entscheiden, dass Sie mit dem betreffenden Menschen lieber nicht viel zu tun haben wollen weil Ihre Landkarten zu unterschiedlich sind. Wir können uns über die Landkarten anderer Menschen wundern, wir können verständnislos die Schultern zucken oder sie neugierig kennen lernen . Keinen Sinn macht es aber, über das „richtig“ oder „falsch“ der jeweils anderen Landkarte zu diskutieren. Wenn Sie einen anderen Menschen wirklich kennen lernen wollen, dann müssen Sie versuchen, seine Landkarte der Welt zu verstehen und nicht mit ihm über die Berechtigung seiner Sicht der Dinge streiten.

Die Landkarte unseres Gegenübers zeigt die Welt nicht falsch sondern einfach nur anders. Um so klarer wir sehen können, dass andere Menschen mit anderen Landkarten durch die Welt gehen, um so besser können wir die Unterschiedlichkeit von verschiedenen Personen annehmen. Gleichzeitig müssen wir uns nicht mehr verteidigen, weil auch unsere Landkarte ihre Berechtigung hat und somit ebenfalls nicht falsch sein kann.

Wer mit anderen Menschen gut klar kommen möchte muß sich dessen stets bewusst sein und sich um eine klare Verständigung bemühen. Mit Hilfe der Sprache können wir unsere eigene innere Landkarte anderen Menschen veranschaulichen und die inneren Landkarten anderer Menschen entdecken. In der Kommunikation kommt es daher wesentlich darauf an, wie wir fragen stellen, um das Terrain des anderen zu ergründen!

Selbst-Coaching für Klare Kommunikation:

Vermeiden Sie selbst Unklarheiten und gestalten Sie Ihre Formulierungen klar, präzise und effektiv. Vermeiden Sie unpräzise und schwammige Ausdrücke und sprechen Sie KLARTEXT.

Praktische Beispiele:

Wenn Sie zum Beispiel in der Teamsitzung sagen:

*„ Man muss diese Projekt bis Donnerstag abgeben“*

Dann werden alle zustimmend nicken, aber keiner wird sich verantwortlich fühlen. Sagen Sie stattdessen:

**„Sind wir uns alle darüber einig, dass diese Projekt bis Donnerstag abgegeben werden muß? Wer übernimmt dafür die Verantwortung? Wer übernimmt die praktische Durchführung? Etc.**

Oder: *„Schatz, der Mistkübel müsste wieder einmal ausgeleert werden!“*  
Dann dürfen Sie sich nicht wundern, wenn er weitere drei Tage stehen bleibt... Stattdessen. **„Schatz, der Mist ist voll. Bitte nimm ihn heut mit, wenn Du weggehst.“**

Statt Vorwürfen Formulieren Sie präzise Wünsche:

Mutter zum Kind: *„Nie räumst Du Dein Zimmer auf. Immer muß ich hinter Dir herräumen und alles allein machen“*. Stattdessen: **„Du hast heute Dein Zimmer noch nicht aufgeräumt. Bevor Du heute auf den Spielplatz gehst, muß Dein Zimmer in Ordnung sein.**

*„Laß Deine schmutzige Wäsche nicht immer herumliegen“*

**Ich wünsche mir von Dir, dass du Deine schmutzige Wäsche gleich in den Wäschekorb gibst**

Verwende Sie auch hier positive Formulierungen ohne nicht, kein, etc.

Sagen Sie nicht was sie nicht wollen

**sondern sagen Sie was Sie wollen!**

Wenn Sie sich dann diese einfachen Regeln halten, werden Sie rasch bemerken, dass Sie nicht nur bekommen was Sie wollen, sondern dass zudem das gesamte Gesprächsklima angenehmer wird.