ÜBUNG

35 Minuten

Reflexion

- Vorstellung der Erkenntnisse aus der Übung. Was waren eure drei wichtigsten Erkenntnisse?
- Welcher der Kommunikationstypen hätte besser zu euch gepasst?
- Wie sollte man vorgehen, wenn man einen der Kommunikationstypen identifiziert hat?

JOB SELECTED

Kommunikationstypen nach Satir

Coach-Vorgehen

Beschwichtigende

JOB SELECTED

Manipulation über schlechtes Gewissen

- Arbeit am Ärger
- Selbstwertgefühl stärken
- Differenzen hervorheben
- Risiken übernehmen
- Veränderungen anerkennen
- Entscheidungen treffen lassen
- Symptomverschreibungen
- Nein-Sagen, Wünsche äußern

Beschwichtigende

JOB SELECTED

- Langsames Vorgehen, Geduld, Verantwortung nicht übernehmen
- Coach = Modell für die Fähigkeit, „NEIN“ zu sagen und Grenzen zu setzen
- Wenn Distanz verloren geht: Müde, tut viel, vorgebeugt, „Magenschmerzen“

Anklagende

JOB SELECTED

„Durchkämpfen ist die einzige Möglichkeit, im Leben zurecht zu kommen“

- Eigene Grenzen setzen, Ich-Botschaften
- Klare Regeln einführen: Kein DU, kein ABER, keine Verallgemeinerungen
- Destruktive Abläufe unterbrechen
- Negatives in Positives übersetzen
- Auf Zuhören achten, Empathie (wechselseitiges Zuhören in Gang bringen)
- Gefühle verbalisieren lassen
- Anklage in Bedürfnis übersetzen

Anklagende

JOB SELECTED

- Wenn Distanz zum System verloren geht:
  - Aggressionen
  - Spannungen
  - Machtlosigkeit
  - Laute Stimme
  - Ärger
  - Hilflosigkeit
- Hinter schroffen Anklagen verbergen sich Bitten um Hilfe

Rationalisierende

JOB SELECTED

- Sehr langsam, auf Nuancen achten
- Auf non-verbalen Ausdruck achten
- Sprache an die des Gegenübers anpassen
- Wichtig: viel Anerkennung geben und den non-verbalen Ausdruck fördern

Wenn Distanz zum System verloren geht: Coach versucht, die anderen rational davon zu überzeugen, dass es vernünftiger ist, von Gefühlen zu sprechen.

Ablenkende

JOB SELECTED

Irrelevantes Verhalten

- Leiten
- Helfen, vollständige Transaktion herzustellen
- Fokussieren, zu Ende bringen
- Abschließen, klar bleiben
- Kontakt zum Körper herstellen

Wenn die Distanz zum System verloren geht, kann der Coach keine einzige vollständige Interaktion herstellen.

JOB SELECTED

Kongruenz

Was ist das noch mal?

Kongruenz (ein mögliches Rezept)

JOB SELECTED

- Die Würdigung der Einzigartigkeit des Selbst
- Freier Fluss personeller und interpersoneller Energie
- Die Inanspruchnahme des Personseins
- Die Bereitschaft, sich selbst und anderen zu vertrauen
- Die Bereitschaft, Risiken einzugehen und sich verletzlich zu machen
- Nutzen der eigenen inneren Ressourcen
- Die Freiheit, man selbst zu sein und andere zu akzeptieren
- Offen für Veränderungen sein
- Liebe zu sich selbst und anderen gegenüber

Kongruente Kommunikationsform

JOB SELECTED

Alle Wahrnehmungsbereiche stehen zur Verfügung. Diskrepanzen werden Wahrgenommen und angesprochen.

- Aufgaben und Transaktionen werden vervollständigt
- Grenzen nach innen und außen sind klar
- Offene und verdeckte Macht sind bei der gleichen Person
- Gesamte Bandbreite an Gefühlen ist verfügar
- Konflikte werden als Chance (und als lösbar) angesehen
- Individualität wird als Bereicherung wahrgenommen
- Handeln im Hier und Jetzt
- Beziehungen gehen weiter, auch wenn sie sich verändern
- Interaktionen gründen auf Wertschätzung

Einüben von Kongruenz

JOB SELECTED

1. Alle Menschen haben einen Sinn für Ihre eigene Wahrheit
2. Alle Menschen können reifen und wachsen
3. Alle Menschen können auf ihren eigenen zwei Beinen stehen, für sich selbst sprechen und handeln
4. Alle Menschen haben eine Wahl
5. Alle Menschen sind frei, gleich und einmalig. Einmaligkeit enthält Gleichheit und Verschiedenheit
6. Jeder mensch hat die Fähigkeiten, die der Welt nützlich sein können und auf die er stolz sein kann
7. Alle Menschen können kreativ sein
8. Alle Menschen können sich mitteilen und vertraut sein
9. Alles Menschliche ergibt Sinn und ist in Verbindung mit Zeit, Ort und Kontext

Übung

JOB SELECTED

- Welche Haltungen oder Einstellungen bei mir als Coach sind eher hinderlich im Beratungsprozess?

- Welche Haltungen oder Einstellungen bei mir als Coach sind eher hilfreich im Beratungsprozess?