

Inhalt

Logosynergie	5
Empathische Kommunikation	7
Dominanz oder Gleichwertigkeit	9
Vier-Bausteine-Modell	11
Stimulierende Komponente	13
Emotionale Komponente	16
Motivierende Komponente	22
Strategische Komponente	25
Unterschiedlich hören	28
Dank und Wertschätzung	30
Immer auf Augenhöhe!	31
Konfliktlösung durch Empathie	33
Etwas vereinbaren	34
Entscheiden durch Konsent	35
Systemische Grundprinzipien	37
Mediation	40
Ulla Raaf	42
Weitere Bücher	43

Logosynergie



Kommunikation gestaltet Beziehungen. Das ermutigt, die eigenen Sprachmuster eingehend zu untersuchen und sie gegebenenfalls zu verändern und/oder zu verbessern. Dadurch können wir unsere Beziehungen positiv und wirkungsvoll beeinflussen. Logosynergie ist eine Sammlung von Aspekten und Techniken, um wirkungsvoll zu kommunizieren. Sie

ermöglicht es, die Kommunikation so zu gestalten, dass gute Beziehungen aufgebaut werden. Stabile Verbindungen bieten eine wichtige Basis für Erfolg.

Wen ich mit ins Boot nehme, fährt mit mir mit. Logosynergie zielt immer auf Einvernehmen ab, ob es gilt, eine Absprache zu treffen, eine Lösung zu finden oder eine Entscheidung zu fällen. Das gelingt in der Regel nur, wenn ich bereit bin, auf den anderen einzugehen, seinen Standpunkt zu verstehen und mit einzubeziehen. Am ehesten ist das möglich, wenn ich nicht auf die Handlung, sondern auf die zugrunde liegende Motivation fokussiere.

***Wer die Welt bewegen will,
sollte erst sich selbst bewegen. 5***

[Sokrates]

So wie die oft zitierten unterschiedlichen Wege nach Rom gibt es immer mehrere Möglichkeiten, etwas zu erreichen. Differenzen oder Konflikte entstehen fast immer auf Grund unterschiedlicher Auffassungen darüber. Wenn die Parteien sich im Klaren sind, was die treibende Kraft dahinter ist, wird schnell eine Lösung gefunden, der alle ganz und gar zustimmen können. Ich habe sehr oft erlebt, dass diese sogar von allen Parteien als noch besser als die ursprüngliche erlebt wird. Das nennt man Synergie.

Durch unsere Ausdrucksweise kann eine Situation schnell aus dem Ruder laufen. Je nachdem, wie wir reagieren, können wir eskalieren oder deeskalieren. Kommunikation, die Gesprächspartner trennt, entsteht beispielsweise, wenn wir moralisch urteilen, Vergleiche anstellen oder unsere Verantwortung leugnen. Aber auch wenn wir Forderungen stellen, statt Wünsche zu formulieren, oder denken, dass jemand etwas verdient oder eben nicht verdient habe. Oft werden auch Ereignisse durch unsere individuellen Interpretationen verfälscht. Das setzt einen Kreislauf in Gang, der in den meisten Fällen zu einem Ergebnis führt, das wir gar nicht gewollt haben.

Wirkungsvoll ist Kommunikation, wenn es gelingt, eine gute Verbindung zwischen Menschen entstehen zu lassen. Je gelungener die Kommunikation, umso stabiler ist die Verbindung und um so eher besteht die Chance, Einfluss auf den anderen nehmen zu können. Wichtig ist dabei, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbessern und damit die Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Es geht darum, wirklich zu verstehen, was bei mir und dem anderen los ist, statt nur einfach nett miteinander zu sein.

Vier Bausteine, um Empathie sprachlich auszudrücken

ICH	DU
<p>Stimulation: Auslöser/Beobachtung Was sehe oder höre ich?</p>	<p>Stimulation: Auslöser/Beobachtung Was siehst oder hörst du?</p>
<p>Emotion: Gefühl Was löst das in mir aus? Was fühle ich?</p>	<p>Emotion: Gefühl Was löst das in dir aus? Was fühlst du?</p>
<p>Motivation: Grundmotiv/Bedürfnis Was brauche ich? Was ist mir wichtig?</p>	<p>Motivation: Grundmotiv/Bedürfnis Was brauchst du? Was ist dir wichtig?</p>
<p>Strategie: Handlung/Bitte Wärst du bereit ... ? Würdest du bitte ...?</p>	<p>Strategie: Handlung/Bitte Würdest du gern ...?</p>

Dank und Wertschätzung

Normalerweise tragen Menschen gerne dazu bei, die Bedürfnisse anderer Menschen zu erfüllen. Eine besondere Freude kannst du einem Menschen machen, indem du dich nicht nur bei ihm bedankst, sondern zusätzlich artikulierst, wodurch dieser Mensch dein Leben bereichert hat. Dieser Person machst du damit ein großes Geschenk. Menschen freuen sich nämlich besonders über diese ausgesprochene Wertschätzung für ihren Beitrag. So kann ein Klima entstehen, in dem jeder sich wohlfühlt.

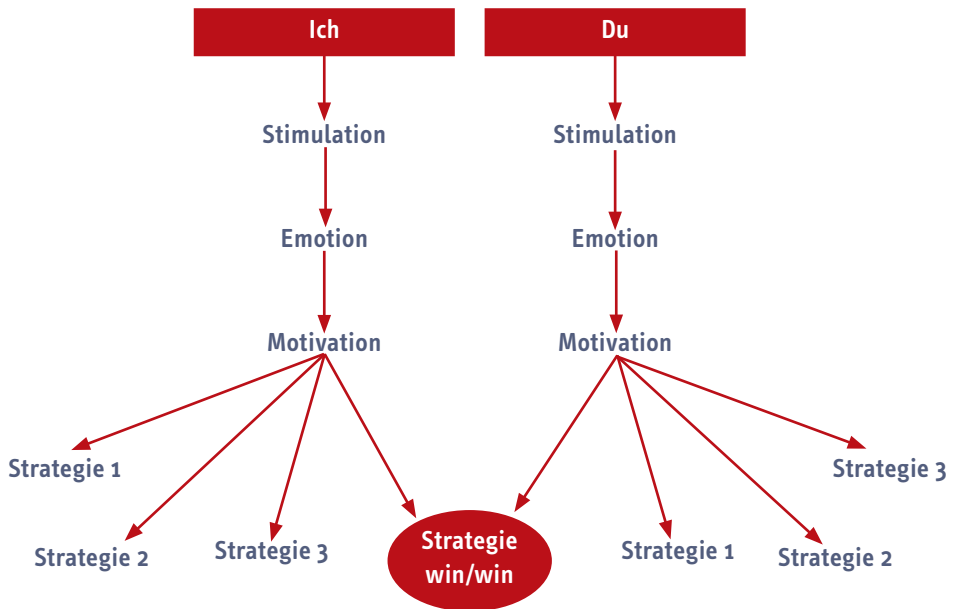
Beziehungen gedeihen nur, wenn man sie pflegt. Der Ausdruck von Dank stellt eine besondere Form der Beziehungspflege dar. Wenn du das in einer Beziehung berücksichtigst, werden Situationen, die nicht so gut laufen, vom anderen großzügiger gehandhabt. Was dir viel mehr Spielraum verschafft und für Leichtigkeit sorgt.

Fragen, die ich mir dazu stellen kann:

1. Mit welchen Worten oder welcher Handlung hat eine Person zu meinem Wohlbefinden beigetragen?
2. Welches aktuelle Bedürfnis hat sich bei mir dadurch erfüllt?
3. Welche Gefühle entstehen durch die Erfüllung meines Bedürfnisses?
4. Wie würde ich meine Wertschätzung gerne zum Ausdruck bringen?

Konfliktlösung durch Empathie

In der empathischen Haltung gehe ich davon aus, dass jeder Mensch sein Handeln darauf ausrichtet, seine Bedürfnisse zu erfüllen. Im Zusammenspiel zweier Personen geht es also darum, über die Stimulation und die daraus resultierende Emotion das Grundmotiv des Einzelnen herauszufinden. Dann lässt sich fast immer eine Strategie finden, mit der man beiden bestmöglich gerecht werden kann.





logosynergie

Logosynergie ist eine Sammlung von Methoden, Hinweisen und Techniken, die gemeinsam zum Ziel haben, wirkungsvoll zu kommunizieren. Sie umfasst Inhalte aus der Gewaltfreien Kommunikation, der systemischen Arbeit und angrenzenden Bereichen. In diesem Buch wird vor allem die empathische Kommunikation beschrieben, es enthält jedoch auch Beiträge zu weiteren Methoden, die Menschen und Organisationen helfen, ihre Kommunikation im Alltag erfolgreich zu gestalten und damit das Miteinander zu vereinfachen. Anregungen? Bitte an ur@ullaraaf.de

BILD [®] BUCH
ullaraaf.com

ISBN 978-3-00-051163-9



9 783000 511639