

Eine kleine Anregung zum
Tag der Wertschätzung am 03.02.2018.

von Dr. Karin Uphoff

Thema:
Achtsamkeit



heart  leaders

Führung mit Herz und Haltung

Achtsam sein bei der Wortwahl

Achtsamkeit im Kleinen: sorgsam mit Wörtern umgehen

Wenn uns etwas beschäftigt oder wir uns über etwas ärgern, versuchen wir gerne, unsere Emotionen wegzudrücken. Doch schnell „rutschen“ uns Wörter heraus, die dann doch unsere innere Haltung zum Ausdruck bringen. Und das nervt oder verletzt unser Gegenüber mehr, als hätten wir unsere Gefühle mitgeteilt und die für uns schwierigen Punkte klar angesprochen...

Typische Signalwörter dafür – also Wörter, die dem Gegenüber unsere innere Stimmung offenbaren –, sind: aber, immer, nie, (schon) wieder, eigentlich, ich dachte, du hattest gesagt...

Hier ein paar Beispiele:

- „Diesen Text hast du gut geschrieben, aber die Rechtschreibung könnte besser sein.“
- „Du hast wieder nicht aufgeräumt. Immer liegt hier alles herum. Nie machst du Ordnung.“
- „Ich dachte, du wolltest nicht mehr rauchen.“
- „Du hattest gesagt, du schreibst den Presstext noch.“

Wie können wir es so formulieren, dass unsere Bedürfnisse deutlich werden UND die andere Person sich nicht gemaßregelt fühlt? Das schauen wir uns anhand der konkreten Beispiele einmal an.

Was macht zum Beispiel das „Aber“?

.... ABER ...

Das „ABER“ kommt uns schnell über die Lippen. Wir sind es einfach gewohnt, Anregungen in der Reihenfolge „Nette Aussage + aber-Einschränkung“ auszudrücken. Meist ist es uns aus der Kindheit sehr vertraut. Und genau deshalb triggert es uns auch, wenn andere es sagen: Wir kennen diese „versteckte“ Kritik von unseren Eltern. „Die 2 in Mathe ist prima, aber in Deutsch musst du noch besser werden.“ „Die Küche sieht jetzt ordentlich aus, aber dein Zimmer könnte auch mal eine Reinigung brauchen.“
Erinnern Sie sich....? :)

Wirkung: Der erste Teil für sich alleine würde sich positiv anfühlen. Doch durch den zweiten, „verbessernden“ Teil kann man ihn freudig annehmen. Vielmehr bekommt er einen bitteren Beigeschmack und wirkt nun negativ oder wie eine Farce.

Was könnten wir stattdessen machen? Ein UND WENN wählen. Oder das ABER einfach weglassen.

Unser Beispiel: „Diesen Text hast du gut geschrieben, aber die Rechtschreibung könnte besser sein“.

Alternativen:

- „Diesen Text hast du gut geschrieben und wenn du noch die Rechtschreibung überarbeitest, ist er auch formal in Ordnung.“
- „Diesen Text hast du gut geschrieben. Du könntest noch an der Rechtschreibung feilen.“

Gefühle rein. Wertung raus.

Gefühle zulassen. Wertungsfrei formulieren.

Auch folgende Sätze sind sicherlich uns allen bekannt: „Du hast schon wieder nicht aufgeräumt. Immer liegt hier alles herum. Nie machst du Ordnung.“ Bewirken sie eine Verhaltensänderung? Nein, natürlich nicht. Sie provozieren nur eine ärgerliche Antwort der anderen Person.

Hier helfen folgende vier Schritte:

- Situation wertungsfrei (!) und **sachlich beschreiben**
- **Eigene Gefühle** ausdrücken (mit Worten, nicht mit Lautstärke)
- **Bedürfnis** formulieren
- Konkrete **Bitte** äußern oder **Frage** formulieren

Für unser Beispiel würde sich das so anhören:

„An den vergangenen drei Tagen lagen deine Bücher, Zeitungen und Notizen morgens auf dem Esstisch. Das ärgert mich. Ich möchte gerne direkt frühstücken können und dafür einen freien Esstisch haben.“

Mit Bitte: „Bitte bring vor dem Zubettgehen deine Sachen ins Arbeitszimmer.“

Oder mit Frage: „Wie könnten wir das ändern, was wäre für dich eine gute Lösung?“

Vorteil bei der Frage: Person B kann ihr Bedürfnis mit einbringen und eine eigene Lösung finden, die von Person A nicht angedacht wurde, z. B.: „Ich möchte meine Sachen gerne liegen lassen können, wenn ich an einem Projekt arbeite. Ich schlage vor, ich arbeite künftig vom Arbeitszimmer aus.“

Fragen statt manipulativer Sätze

Wohlwollende Fragen stellen

„Ich dachte, du wolltest nicht mehr rauchen.“ „Du hattest gestern gesagt, du schreibst den Pressetext noch bis zum Abend.“ Solch manipulative Sätze sagen wir gerne, wenn wir uns über eine andere Person ärgern oder etwas von ihr erwarten, es jedoch nicht direkt so sagen wollen.

Wie können wir es anders machen?

Neben dem Weg, es über die erwähnten 4 Schritte anzusprechen, können wir auch **wohlwollende Fragen stellen**, die ein Gespräch über die dahinterliegenden Schwierigkeiten eröffnen, vielleicht sogar Lösungsansätze / Hilfestellungen ermöglichen:

- „Fällt es dir schwer, nicht zu rauchen? In welchen Situationen besonders? Kann ich dich irgendwie unterstützen?“
- „Ist dir gestern noch etwas dazwischen gekommen beim Schreiben? Kann ich dir etwas abnehmen, so dass du Zeit dafür findest? Oder hast du noch Fragen oder Unsicherheit, die wir gemeinsam klären könnten?“

Einzel- oder Teamübung

Reflektieren

Beobachten Sie sich selber:

- Wann verwenden Sie solche Signalwörter? Und warum?
- Was hätten Sie stattdessen sagen können?
- Mal allgemeiner betrachtet:
Was hält Sie innerlich davon ab, Ihre Bedürfnisse / Wünsche / Gefühle klar und wertfrei zu äußern?

Besprechen Sie es gerne auch mit anderen:

- im Privaten innerhalb der Familie oder mit Freunden
- in Bezug auf Situationen, die Sie während der Arbeit erlebt haben, gemeinsam im Team.

Achtsam sein bei Wörtern, die wir verwenden.

Schon einzelne Wörter können dazu führen, dass sich bei unserem Gegenüber „die Nackenhaare sträuben“. Aber, eigentlich, immer, nie, wieder.... Wir laden dazu ein, hier achtsam zu sein mit der Wortwahl bzw. sich selbst zu beobachten, wann und warum wir solche Signalwörter verwenden. Unsere Karte möchte Sie daran erinnern.

Geben Sie die Karte gerne auch an Kolleg(inn)en weiter oder stellen Sie sie im Gemeinschaftszimmer auf.



Unsere Postkarte können Sie [hier bestellen](#) oder als E-Card [hier downloaden](#).

Immer am Dritten:

Schritt für Schritt zu (mehr) Wertschätzung

Die Initiative heartleaders trägt das Thema „Haltung und innere Führung“ in die Unternehmen und regt dazu an, sich immer wieder und in unterschiedlicher Form mit den verschiedenen Facetten der wertschätzenden Führung und des wertschätzenden Miteinanders zu beschäftigen. Sie bietet Möglichkeiten, sich zu dieser Fragestellung Input zu holen, intensiv mit ausgewählten Aspekten zu beschäftigen, unternehmensübergreifendes Wissen zu teilen, eine Veränderung Richtung lernender Organisation zu erzeugen und sich so als Unternehmen weiterzuentwickeln.

Mit unseren kleinen Anregungen (unseren „LittleLessons“) zum Tag der Wertschätzung möchten wir Menschen und Unternehmen darin unterstützen, **eine Atmosphäre aus Vertrauen und Verbundenheit aufzubauen und zu stärken.**

Sie haben Fragen oder Anregungen? Sie möchten mehr über die Initiative und was wir für Sie sonst noch bereithalten erfahren? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht! 😊

post@heartleaders.de, Tel. 06421 / 40 79 577, [facebook.com/heartleaders](https://www.facebook.com/heartleaders)

Dr. Karin Uphoff und das heartleaders-Team

