



Willst Du Recht haben oder glücklich sein?

Die Goldene Regel



Grundsatz der praktischen Ethik

**„Behandle andere so,
wie Du von ihnen behandelt
werden willst.“**

Grundsatz der praktischen Ethik oder auch
ethischer Minimalkonsens

Reimform

„Was Du nicht willst,
das man Dir tu´,
das füg auch keinem anderen
zu.“

Goldene Regel

- Perspektivwechsel in personaler Relation
- Eigenverantwortung mit der Kraft zur Selbstkorrektur

Goldene Regel

keine inhaltliche Norm – sondern

- ein Appell an Klugheit,
- Folgen des eigenen Handelns bedenken,
- Forderung nach Fairness,
- Wünsche und Interessen anderer als gleichwertig zu den eigenen betrachten,
- Achtung der Menschenwürde

Spiegeln



Spiegeln - Bespiegeln

- Der Mensch kann sich selbst nicht sehen; nur indirekt über Spiegel oder Mitmenschen. Jean-Paul Sartre
- Spiegel machen uns die eigenen Stärken und Entwicklungsbedarfe bewusst. Dies ermöglicht eine gezielte Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit.
- Nur wer sich bespiegeln lässt, entdeckt die blinden Flecken beim eigenen Kommunikationsverhalten.

Spiegeln

- Versuch einer Person auf Verhaltensweise ihres Gesprächspartners zu reagieren
- Ziel: seine Perspektive einzunehmen und das Verstandene zurückspiegeln (Inhalte und Gefühle)

(hohes Maß an empathischen Fähigkeiten, sensibler Umgang, Achtung vor dem anderen, Authentizität)

Zwei Varianten Spiegelung

- Wenn ich Dich richtig verstanden habe...
- ... hast Du das Gefühl viele Chancen vertan zu haben und Qualität in Deinem Leben einzubüßen. Ich habe das Gefühl Du bist traurig.

(gestreßt, verärgert,
frustriert, hilflos, müde,...)
08.06.2016

Antisymmetrische Spiegelung

- Ich finde ...
- ... das ist doch toll, das andere auf Deine Kosten so viel Erfolg und Anerkennung haben – Du bist sehr großzügig.
(Einfühlung, Herz, Humor!!)

ÜBUNG

**Bitte verwenden Sie immer beide Varianten!
Inhalt + Gefühl**

- Wenn ich Dich richtig verstanden habe,...
- Ich habe das Gefühl, dass Du ...

**Wichtig!! Richtigkeit der Spiegelung
bestätigen oder nachsteuern und nochmal
spiegeln!**

Bessere Kommunikation durch

Ich-Botschaften

drücken aus...

- eigene Gefühle
- Wahrnehmung
- eigene Bedürfnisse

verhindern...

- gegenseitiges Angreifen und Beschuldigen
- ein Blockieren des Gesprächs durch Beschuldigungen und Rechtfertigungen

begünstigen...

- konstruktive Lösungen
- das Gelingen eines Gesprächs
 - weil wir bei der eigenen Wirklichkeit bleiben

Teile einer Ich- Botschaft

- beobachten ohne zu bewerten
(Ich habe beobachtet, dass....)
- Gefühl ausdrücken
(Ich mache mir Sorgen, weil...)
- eigenes Gefühl ausdrücken
(Mir ist es wichtig, dass...)
- Bitte äußern
(Kannst du bitte ...)

Vorteile

- der Gesprächspartner kann reagieren
- keine Schuldzuweisungen
- Interesse an konstruktiver Lösung wird gezeigt
- es werden keine Forderungen gestellt

Kampfrethorik



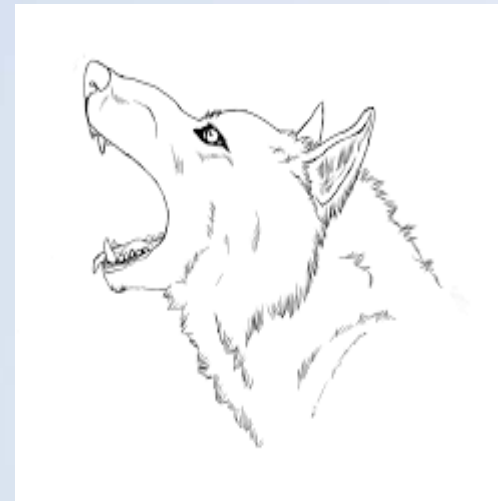
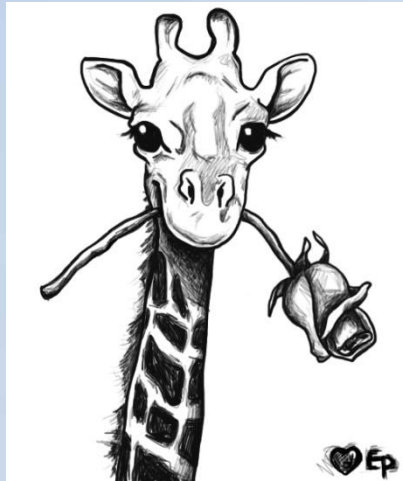
Vorwort

- Kampfrhetorik, asoziale Gesprächsführung, Rabulistik, schwarze Rhetorik, Kunst des Wortverdrehens, Durchsetzungsdialektik,...
- Idee dahinter: asoziales Verhalten = Erfolg

Wäre nicht das Gegenteil besser?

Gewaltfreie Kommunikation

- Empfehlung: Marshall B. Rosenberg

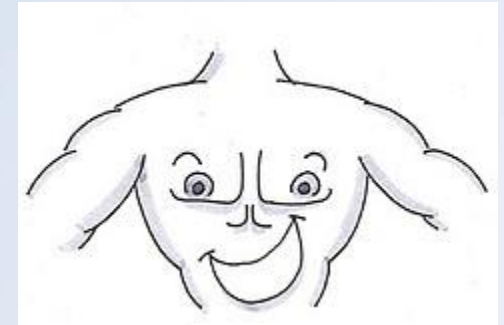


Ziel

Auf Kosten der Gegenseite sich selbst durchsetzen.

Was tun?

- Vertrauen ins eigene Können
- Körpersprache (aufrechte und präzise Haltung, Selbstvertrauen signalisierender Blickkontakt)
- Sprechtechnik (klar artikulieren, moduliert, laut, langsam genug, Bogensätze)
- Tonfall (freundlich aber bestimmt)



Merkmale

- **Signalwörter:** typisch, nie, immer,...
- **Pauschalisierungen:** Alle... Frauen können nicht einparken!
- **Bauchgefühl:** Wie können Sie etwas darüber wissen, Sie sehen ihn doch bloß/nur im Unterricht?

Weitere Bezeichnungen

- Die Verdrehung des Standpunktes
- Der persönliche Angriff
- Das Spiel mit der Autorität
- Suggestivfragen
- Beweis und Verallgemeinerungen
- Die unechte Wahlmöglichkeit
- Das Theorie-Argument
- Die Unterbrecher-Methode
- Die Körpersprache-Methode



Die Kurzrede

Die Überzeugungsrede

Wozu?

- zentrales Instrument der Rethorik
- Gegenüber von der eigenen Position überzeugen

ÜBERZEUGUNGSARBEIT

Zweck

- Sie bringt im „Zielsatz“ das Eigeninteresse auf den Punkt.
- Sie behauptet niemals nur Tatsachen, sondern begründet diese differenziert.
- Sie ermöglicht durch einen klaren argumentativen Aufbau ein schnelleres und differenzierteres Verständnis beim Gegenüber.

Standardaufbau einer Kurzrede

Phase der Rede	Sinn und Zweck der Phase	Redebeispiel
1. Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufmerksamkeit wecken • auf das Thema einstimmen 	Wie Ihnen sicherlich nicht entgangen ist, leidet seit geraumer Zeit unsere Arbeitsqualität. So sind mir heute morgen drei Beschwerden auf den Tisch geflattert – Beschwerden langjähriger Kunden.
2. Behauptung	bei kritischer Rede: Mangel formulieren	Ich behaupte daher, dass wir in unserem Arbeitsbereich einen unübersehbaren Beziehungskonflikt haben.
3. Begründung a) b) c)	a) Allgemeines Argument b) besonderes Argument c) das für den Zuhörer/in wichtigste Argument	Ich begründe dies folgendermaßen: Erstens ist unsere Kommunikation deutlich gestört – wir reden ja kaum noch miteinander. Zweitens ist offensichtlich, dass wir unseren Arbeitsauftrag nur unzureichend erfüllen. Und drittens – werden wir, wie unsere Krankenstatistik zeigt, alle krank von diesem Konflikt
X Zusammenfassung	bei längerer Rede: in Stichwörtern Behauptung und Begründung wiedergeben	
4. Zielsatz	<ul style="list-style-type: none"> • die gesamte Rede wird auf ihn zugeschnitten • Lösung des behaupteten Mangels anbieten bzw. fordern • wenn kein Mangel behauptet wurde: Zielsatz muss über die Behauptung hinausgehen 	Ich möchte Sie daher bitten, meine Wahrnehmung zu respektieren und dem Thema den entsprechenden Raum in unserem Gespräch zu geben!

Feedback

- Welche Methoden des heutigen Tages nehmen Sie mit?
- Auf was hätten Sie heute am liebsten verzichtet?
- Haben Sie sich etwas vorgenommen?
- ...



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Ines Dohnke, Katrin Klaus,

Tel: 03378 209 459

E-Mail: ines.dohnke@lisum.berlin-brandenburg.de
katrin.klaus@lisum.berlin-brandenburg.de

alle Bilder von www.flickr.com zur nichtkommerziellen Nutzung freigegeben

www.lisum.berlin-brandenburg.de