

>> Das imaginäre Support-Team

Mentale Gesprächsvorbereitung

Wenn Sie authentisch für sich einstehen, kann das Gespräch schnell einmal auf dem Terrain der Verletzlichkeit landen: Sie können nicht beeinflussen, wie sich Ihr Gegenüber in so einer Situation verhält. Doch auf Ihre Reaktion können Sie Einfluss nehmen. Die folgenden drei Schritte helfen, ein anspruchsvolles Gespräch gestärkt zu führen.

1. Inneres Support-Team wählen:

Denken Sie an drei Personen, die Ihnen gut gesonnen sind. Das können Menschen aus der Gegenwart oder der Vergangenheit sein, wie beispielsweise ein guter Freund, die Grossmutter, der Lehrer usw. Wichtig ist, dass Sie bei

diesen Personen die Erfahrung gemacht haben, dass sie sich mit Ihnen gefreut haben, wenn Ihnen etwas gut gelungen ist und dass sie Ihnen Halt gaben, wenn etwas schief lief.

2. Inneres Support-Team installieren:

Stellen Sie sich bei allen drei Personen folgende Frage: Wie hat der Mensch mir signalisiert, dass er hinter mir steht und mich gerne hat? Wie war sein Blick, wie seine Stimme? Welche Worte hat er benutzt? Wenn ich jetzt an die Person denke, wie geht es mir dann? Wie fühlt sich das in meinem Körper an?

Wenn Sie nun an das bevorstehende Gespräch denken, wo im Raum hätten

Sie jede einzelne dieser drei Personen gerne positioniert? Hinter Ihnen, links oder rechts oder sogar oben oder unten? Experimentieren Sie mit Ihrer Vorstellungskraft und finden Sie heraus, welche Positionen sich am kraftvollsten für Sie anfühlen.

3. Inneres Support-Team aktivieren:

Denken Sie unmittelbar vor dem Gespräch nochmals an Ihr Support-Team, in dem Sie die Gesichter der Personen vor sich sehen. Lächeln Sie Ihnen zu und nehmen Sie sie mental mit in das Gespräch.

Viel Erfolg!

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 14, 08/2016

Anzeige

T.E.A.M. Team Entscheide Alle Miteinander

Erweitern Sie Ihre empathische Kompetenz und lernen Sie, wie Sie in Teams, Familien oder Gruppen partnerschaftliche Entscheidungen herbei führen.

Alle Module können einzeln gebucht werden und führen zum Zertifikat

«T.E.A.M. Empathische Prozessbegleitung von Teams®».

NEU



Im Team zum Konsens

Systemisches Konsensieren

Lernen Sie auf der Basis der GFK und des Systemischen Konsensierens gemeinsam getragene Gruppenentscheide herbeizuführen. Pragmatisch, einfach und partnerschaftlich. (17-TEAM-SK)

6 Kurstage /
1'740 CHF/1'640 CHF*

Entscheidungen im Kreis**

Soziokratische Kreismethode

Auf der Basis der Soziokratischen Kreismethode lernen Sie partnerschaftliche Teamentscheidungen im Kreis zu moderieren. (18-TEAM-SKM)

3 Kurstage /
870 CHF/820 CHF*

Alle am Tisch**

Vermitteln in Konflikten

Trainieren Sie, wie Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation in Konflikten vermitteln und damit zur Konfliktklärung beitragen. (17-TEAM-VM)

3 Kurstage /
870 CHF/820 CHF*

Miteinander Konflikte lösen

Restorative Circle

Mit den Restorative Circles schaffen Sie einen Rahmen, in dem alle Konfliktbeteiligten und indirekt Betroffenen in einen verbindenden Dialog treten. (18-TEAM-RC)

3 Kurstage /
870 CHF/820 CHF*

** Voraussetzung für dieses Seminar sind eine zweitägige GFK-Einführung und die Module A und C aus dem GFK-Vertiefungslehrgang von The Coaching Company. (Mehr Infos siehe entsprechende Seminar-Prospekte, Seite 12 oder unter www.tcco.ch. Mind. Teilnehmerzahl 6 Personen.)

* Frühbuchungsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn.

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.

The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00