

Übungsblatt zum Video "Erfolg und Erfüllung bei der Arbeit" mit Anne-Kathrin Koch

Anwenden eines wesentlichen Prinzips für erfolgreiche Kommunikation

Anmerkung:

Dieses Übungsblatt kannst du ausdrucken oder gleich hier am Rechner ausfüllen. Dafür muss (eine kostenlose Version von) Adobe Reader auf deinem Rechner installiert sein.

**Das Prinzip heißt:
Ich kenne meine Absicht und ich setze mein Ziel im Voraus.**

Schritt 1: Zielperson

Wähle jemanden aus, mit dem du in Kürze ein erfolgreiches Gespräch führen willst.
Wer ist das?

Es ist

Schritt 2: Fakten

Worum wird es in diesem Gespräch auf der sachlichen Ebene gehen?
Z.B. Arbeitsklima, Aufgabenverteilung, bessere Absprachen, Urlaubsvertretung, etc.

Es geht um

Schritt 3: Sach-Recherche

Was kannst du auf der sachlichen Ebene tun, um dich vorzubereiten?
Z.B.: Status quo untersuchen, wer macht was wie, welche konkreten Änderungsideen könntest du einbringen, etc.

Ich kann mich wie folgt vorbereiten:

.....

.....

(Hinweis: Es geht um Fortschritt, nicht um Vollständigkeit!)

Schritt 4: Erweiterte Betrachtungsweise und Zielsetzung

Abgesehen von Fakten, was willst du erreichen, was ist dein eigentliches Ziel?

Z.B.: Ich will mich einbringen, kompetent zeigen, meinen Teil für eine gute Lösung beitragen, mich verständlich mitteilen, ein befriedigendes Ergebnis erzielen, etc.

Ich möchte folgendes erreichen:

.....

.....

Schritt 5: Erlebnis-Ebene

Wie willst DU dich und wie willst du, dass IHR euch am Ende der Kommunikation fühlt?

Z.B: Erleichtert, verstanden, befreit, beflügelt, inspiriert, zufrieden, dankbar, glücklich, erfolgreich, Teamgeist, Triumpf, Freundschaft, etc.

So will ich mich am Ende der Kommunikation fühlen:

.....

So will ich, dass WIR uns am Ende der Kommunikation fühlen:

.....

(Hinweis: Keine falsche Bescheidenheit...! Wir sind alle Menschen, und wir alle wollen uns eigentlich gut fühlen.)

Schritt 6: Verborgene Ebene

Welche verborgene, unter- oder unbewusste Absicht könnte deinen Erfolg verhindern?

Z.B. Recht haben wollen, Kontrollieren wollen, meine Überlegenheit aufzeigen, Rache, dem anderen eins auswischen, meine Besonderheit demonstrieren, seine Inkompetenz aufzeigen, etc.

Meine verborgene Absicht könnte sein:

.....

.....

(Hinweis: Wir alle haben verborgenen Absichten, ansonsten könnten wir nur Erfolg haben. Es ist kein Grund, dich schlecht zu fühlen! Forche ein bisschen, sei verspielt dabei, lass es dir bewusst werden, sei so ehrlich mit dir selbst, wie du kannst, und dann kannst du es ändern.)

Schritt 7: Wähle neu

Willst du wirklich, dass dein Ego und deine Spielchen es vermässeln? Oder willst du eigentlich konstruktiv sein und dein Bestes geben?

Ich will

Schritt 8: Theorie in Aktion:

Glückwunsch zu dieser Vorarbeit!

Bis zu eurem Gespräch, kurz vor des Gespräches und auch während des Gespräches, erinnere dich selbst immer wieder an das, was du eigentlich willst.

Auch, wenn es zwischendurch aus den Fugen zu gleiten scheint, atme weiter, erinnere dich an deine Absicht und korrigiere ggfs. deinen Kurs, wenn du die Versuchung bemerkst, deinen verborgenen Absichten zu erliegen. Halte dein Ziel vor Augen und weiche nicht davon ab.

Hinweis: Manchmal kann es auch hilfreich oder angebracht sein, zu benennen, was du willst. Z.B. "Weisst du, ich will nicht streiten, ich möchte, dass wir gut zusammenarbeiten und eine Lösung finden, die für uns beide gut ist und funktioniert."

Und dann schau zu, wie sich ungeahnte Wege öffnen und "Wunder" passieren, weil du deinen Teil dazu beigetragen hast!

Gutes Gelingen!

Hier noch interessante und informative Links zu **Frederic Laloux**, Author des Buches **"Reinventing Organizations - Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit"**.

Seine (englisch-sprachige) Website:

<http://www.reinventingorganizations.com/>

Diverse Youtube-Videos von ihm, auf Englisch und Französisch:

<http://www.reinventingorganizations.com/watch--listen.html>

Ein kurzer Einblick, auf Deutsch, 10min.:

<https://www.youtube.com/watch?v=TsBjVKJzsKY>

Ausführlicherer Vortrag, auf Deutsch, 55min.:

https://www.youtube.com/watch?v=CzD2gpd_txc