



„Kleiner Streifzug durch die Alltagspsychologie“

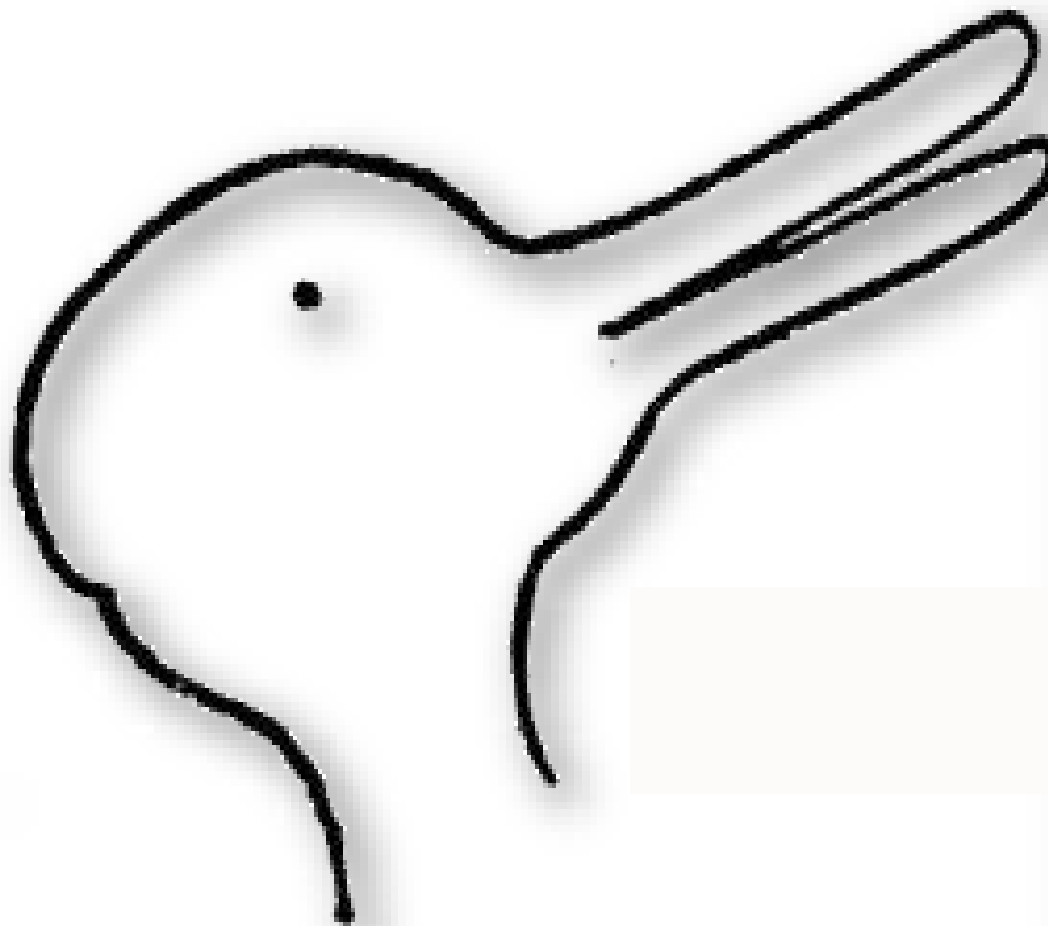
Kulturkreis Schliersee

Christoph Seidenfus TSTA-O
Schliersee, Februar 2017





Zur Einleitung: Was sehen Sie?



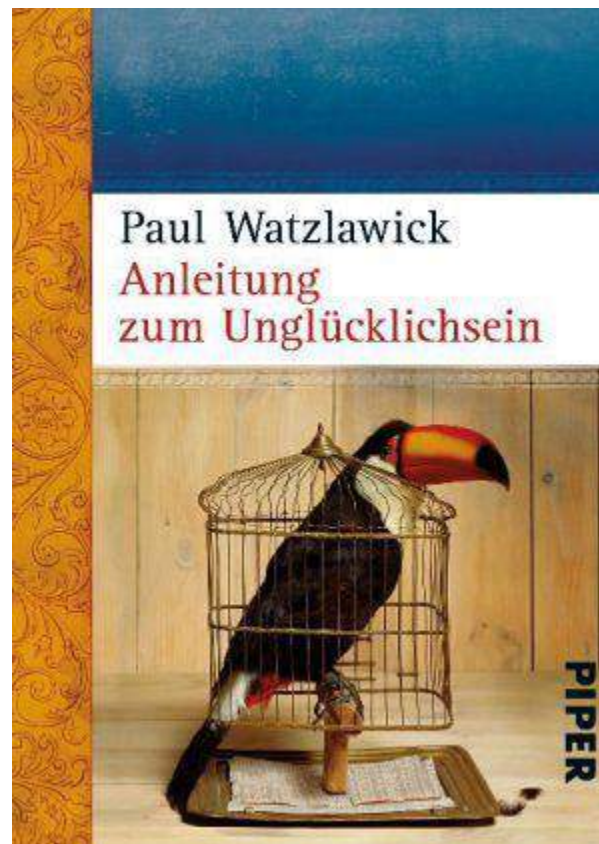


Haben wir wirklich alles im Griff?





Eines der berühmtesten Bücher...nicht umsonst:





1. Die Krux mit der Kommunikation

Gemeint	=/=	Gesagt
Gesagt	=/=	Gehört
Gehört	=/=	Verstanden
Verstanden	=/=	Einverstanden
Einverstanden	=/=	Gemacht
Gemacht	=/=	Beibehalten
Beibehalten	=/=	Gelernt

...und was machen wir?



Gemeint	=/=	Gesagt
Gesagt	=/=	Gehört
Gehört	=/=	Verstanden
Verstanden	=/=	Einverstanden
Einverstanden	=/=	Gemacht
Gemacht	=/=	Beibehalten
Beibehalten	=/=	Gelernt



1. Die Krux mit der Kommunikation

Sachinhalt

„Das Fenster ist offen!“

Selbstoffenbarung

„Mir ist kalt!“

Appell

„Fenster schließen!“

Beziehung

„Du vergeudest Heizenergie!“





1. Die Krux mit der Kommunikation

Häh?

„Die Wiese ist schon wieder ganz schön hoch!“



▪ **Sachinhalt?**

▪ **Selbstoffenbarung?**

▪ **Beziehung?**

▪ **Appell?**



1. Die Krux mit der Kommunikation – also:

- ✓ ***Freundlich zuhören***
- ✓ ***Herausfinden, was der andere wirklich will***
- ✓ ***Und nicht davon ausgehen, dass alles klappt, wenn der andere nur einmal gebrummelt hat***





2. Die lieben Antreiber





2. Die lieben Antreiber

Sei *immer* perfekt!

- Vollkommenheit
- Gründlichkeit
- Perfektion

Sei *immer* stark!

- Härte
- Haltung bewahren
- keine fremde Hilfe

Beeil Dich *immer*! Mach *immer* schnell!

- Dynamik
- Hektik
- Arbeiten (nur) unter Zeitdruck

Streng Dich *immer* an!

- Pflichtbewusstsein
- Fleiß
- „Im Schweiß Deines Angesichts“

Mach's anderen *immer* recht!

- Verantwortungsübernahme (für andere)
- Aufopferung für andere
- Selbstlosigkeit





2. Die lieben Antreiber – und ihre Auswirkungen auf unser Leben



Sei *immer* perfekt!

Sei *immer* stark!

Beeil Dich *immer*! Mach *immer* schnell!

Streng Dich *immer* an!

Mach's anderen *immer* recht!

Basis = ausgewiesene Stärke

Übertreibung = Schwäche

Zwanghaftigkeit = Pathologie



2. Die lieben Antreiber– also:

- ✓ *Stolz sein auf Stärken*
- ✓ *Nichts übertreiben*
- ✓ *und sich selbst und der Welt auch mal Ruhe gönnen*



...Feedback ganz früher...

*„Sehen Sie, Pfeiffer,
es ist nichts mit
Ihnen. Sie werden
immer dümmer!“*





...Feedback noch nicht solange her...



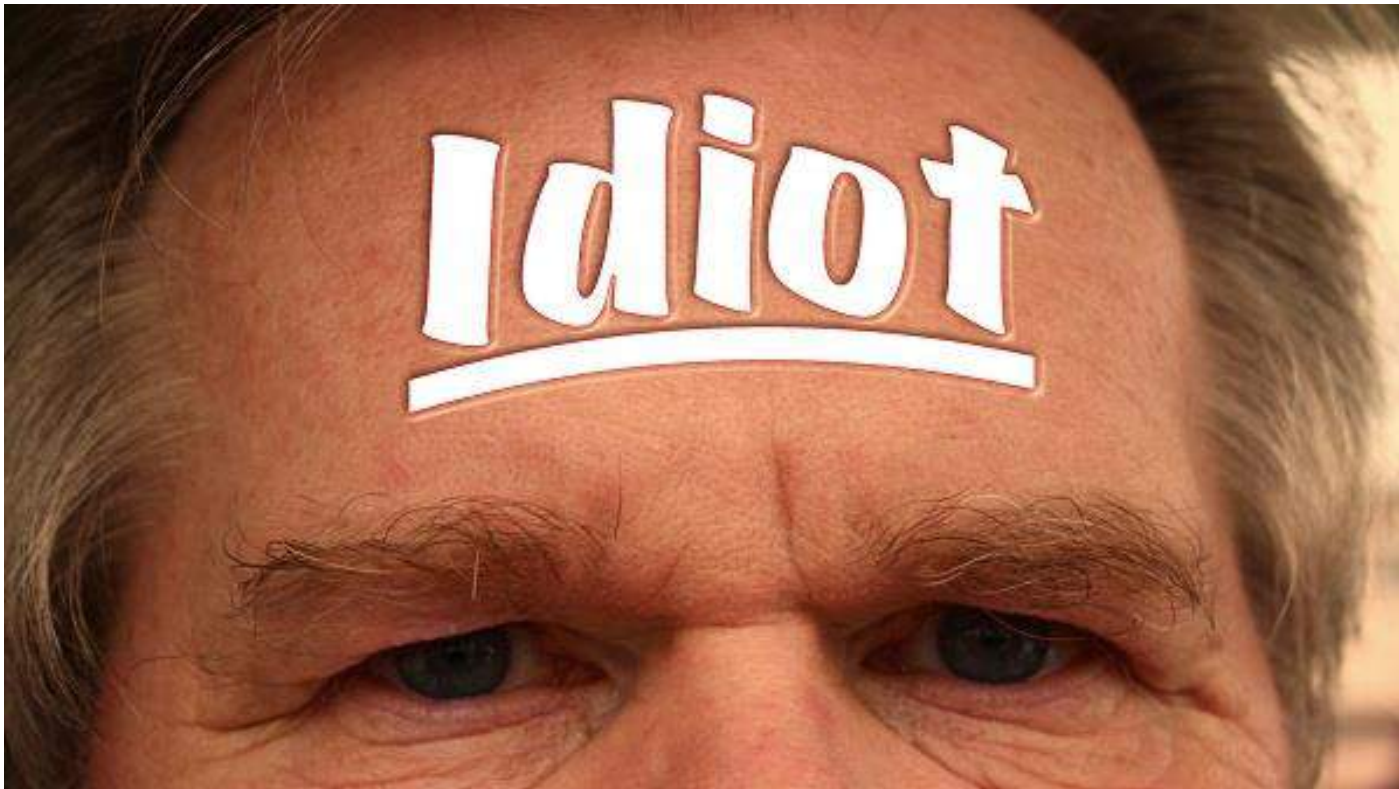


...besser so? ...





... und was erleben wir häufig? ...





3. Die Sache mit der Wertschätzung

*„Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach
Beachtung, Anerkennung und Wertschätzung“*




3. Die Sache mit der Wertschätzung

Höflichkeit und Wertschätzung beginnt damit, dass Menschen bei einem Gespräch sich anschauen und Ihrem Gegenüber Aufmerksamkeit schenken.





3. Die Sache mit der Wertschätzung

- 
- **Unbedingt positive Zuwendung**
 - **Bedingt positive Zuwendung**
 - **Bedingt negative Zuwendung**
 - **Unbedingt negative Zuwendung**

Zeit
Lob, für etwas
Tadel, für etwas
Ablehnung



3. Die Sache mit der Wertschätzung – wir sind richtig gut darin, es falsch zu machen

Eigenlob stinkt!



Gib jemand nicht den kleinen Finger, sonst...

Man darf nicht nein sagen, sonst...

Man fragt nicht nach Zuwendung, selbst wenn einem danach ist!



3. Die Sache mit der Wertschätzung– also:

- ✓ *Sie dürfen sich ruhig selbst mögen, jeder ist irgendwo ein strahlender Stern*
- ✓ *Sich abgrenzen ist OK*
- ✓ *Denken Sie mal 5' am Tag darüber nach, was SIE gerne hätten – und sorgen Sie dann dafür*

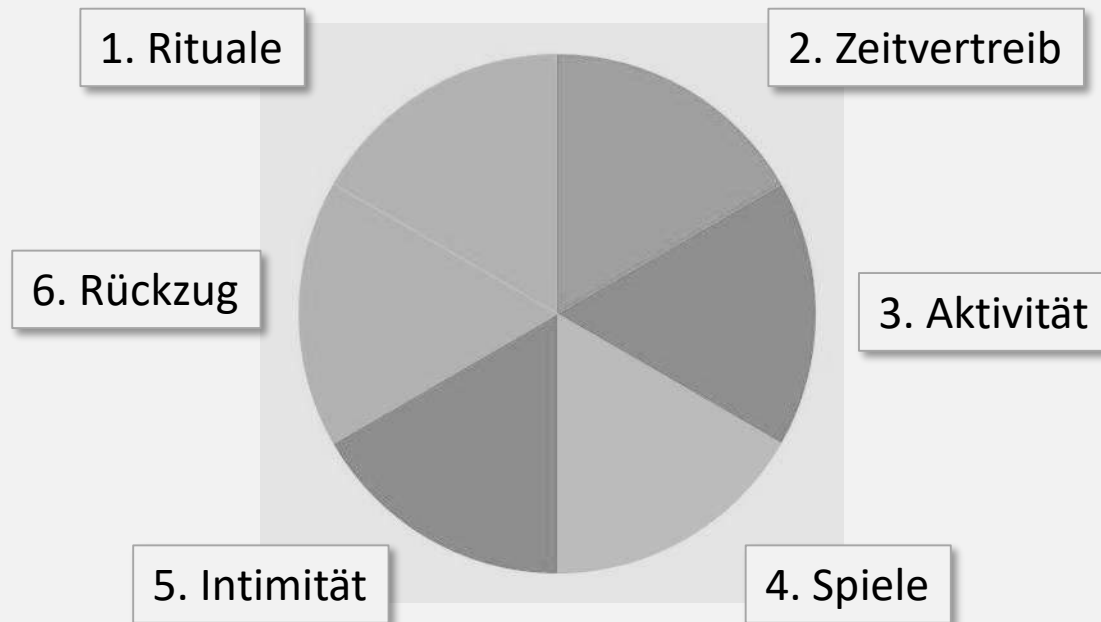




4. Die Sache mit der Zeitstrukturierung

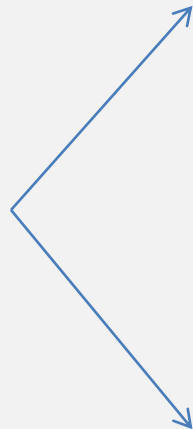
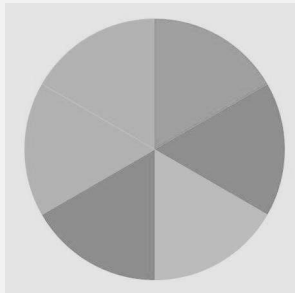


Zeitstrukturierung – die Art und Weise, wie Zeit verbracht wird





4. Die Sache mit der Zeitstrukturierung



Funktional und gesund:

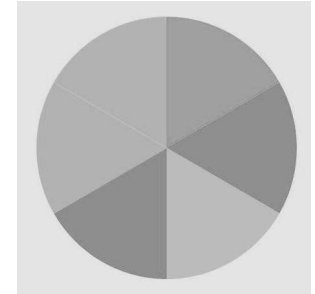
- Analog autonomer persönlicher Bedürfnisse
- Gesteuert durch mich als „erwachsene“ Person
- Ich bin OK – Du bist OK- Haltung
- Offene, wertschätzende Kommunikation

Dysfunktional und ziemlich ungesund:

- Analog alter und mich einschränkender Muster
- Gesteuert durch „kindliche“ oder „elterliche“ Botschaften in mir selbst
- Nicht-OK - Haltung
- „Spiele“ mit unbefriedigendem Ausgang



4. Die Sache mit der Zeitstrukturierung – also:



- ✓ ***Überlegen, wie eine gute Balance zwischen Zeit für mich und Zeit für andere oder anderes aussieht***
- ✓ ***Rückzug ist erholsam, zu viel davon ist langweilig***
- ✓ ***Für meine Zeiteinteilung bin nur ich selbst verantwortlich***



Dankeschön für Ihr Interesse, Ihre Fragen, Beiträge und die Bereitschaft, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen



Und wenn Sie die Folien oder weitere Informationen möchten:

www.ta-at-work.de