Coachingbrief 1

Wertschätzende Führung 2: Wertschätzende Kritik

Liebe/r Teilnehmer/in,

vor Ihnen liegt der erste Coachingbrief des zweiten Online-Trainingsprogramms. Sie haben sich entschieden, weiter zu machen. Sie haben Ja gesagt, Sie wollen Wertschätzung noch mehr in Ihr Leben integrieren:
Sie wollen Wertschätzung richtig leben!
Die kommenden Coachingbriefe möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Entscheidung voll und ganz umzusetzen. Aber eins brauchen Sie bist zum Schluss: Ihren Willen es wirklich umzusetzen. Denn der Alltag wartet, und es ist völlig normal, dass der Alltag die Überhand gewinnt und wir schnell in unser altes Verhaltensmuster verfallen.
Um dem etwas entgegen zu wirken, sind in diesem Modul die Coachingbriefe kürzer – dafür kommen Sie aber öfter.

Bitte beginnen Sie wieder mit der Vereinbarung. Es ist die selben Formulierung wie im Modul 1. Bitte lesen Sie sie am besten laut durch und stimmen Sie mit Ihrer Unterschrift zu. Das ist der nächste erste Schritt zur erfolgreichen Veränderung!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viel wertschätzende Momente!

Herzliche Grüße,

Gangolf Neubach

Inhalt

Vereinbarung 2
Fakt oder Interpretation? 2
Warum Sie nicht auf den ersten Eindruck für immer hören sollten 3
Übung: Achtsam beobachten 3
Teil 1, Wie gewohnt beobachten: 3
Teil 2, Achtsam beobachten: 4
Zusatzübung: Achtsamkeit trainieren. 4
Abschluss 5

Vereinbarung

Ich vereinbare mit mir…

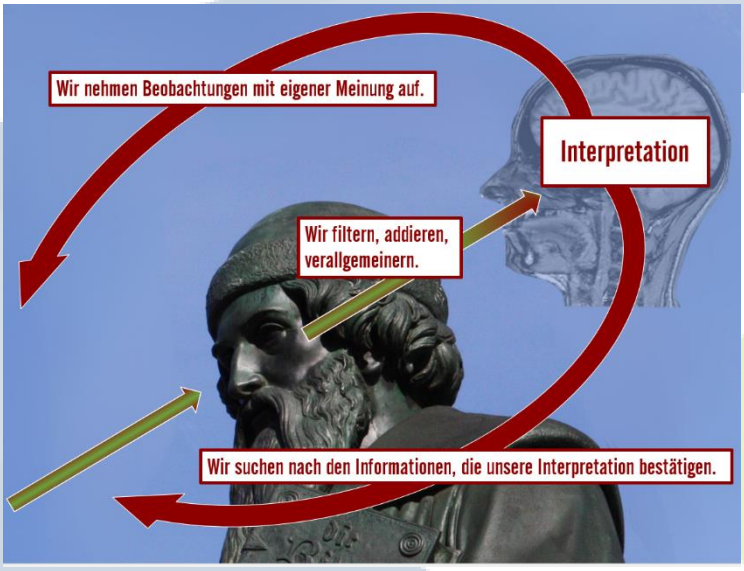
- Ich, …….. , will Wertschätzung in meinen Leben noch mehr und bewusster einbinden. Wertschätzung heißt, den Menschen als Ganzes in seinem Wesen und Sein zu sehen, seinen Wert zu erkennen, ihn so anzunehmen wie er ist, und meine positive innere Haltung diesen Menschen gegenüber auszudrücken.
- Ich vereinbare, meine Wertschätzung nur ehrlich und aufrichtig einzusetzen, nicht als ein Mittel zum Zweck, d.h. ich setze Wertschätzung nur dafür ein, jemanden wertzuschätzen, ohne eine direkte Gegenleistung zu erwarten oder ohne ihn manipulieren zu wollen.
- Ich vereinbare, dass ich die Coachingbriefe intensiv studiere und durcharbeite und die Übungen in der Praxis umsetze.
- Ich vereinbare, dass ich die Urheberrechte achte und die Coachingbriefe nicht mit Dritten außer der anderen Teilnehmer teile.
- Ich frage nach, wenn mir etwas unklar ist oder wenn ich Unterstützung benötige.
- Ich bin bereit für die Veränderung.
- **Ich sage Ja zu Wertschätzung in meinem Leben.**

_____ _____

Datum Name

Fakt oder Interpretation?

In unseren Köpfen befindet sich immer nur ein Abbild von der Realität. Dieses Abbild ist mit unseren subjektiven Bewertungen behaftet. Somit ist das Abbild eine Interpretation, oder ein Konstrukt der Wirklichkeit, so wie es Paul Watzlawick es nannte.



Aber nicht nur das. Unser Wahrnehmungsprozess wird von unserer vorhandenen Interpretation beeinflusst.

1) Wir nehmen alles, was wir beobachten mit unseren Meinungen auf. D.h., sobald wir etwas wahrnehmen, wird das durch den Filter unserer vorhandenen Überzeugungen/Meinungen gefiltert. Somit gehen verschiedenen Dinge verloren und werden verändert. Es sind die klassischen Vorurteile, wie z.B. „Dicke Menschen haben zu viel Gewicht, weil sie nur essen und sich nicht bewegen.“

2) Wir suchen nach Dingen, die unsere Interpretation in unseren Köpfen bestätigen. Wenn wir z.B. denken, dieser Mensch ist schlau, dann beachten und merken wir uns hauptsächlich seine intelligenten Aussagen. Sollte er mal etwas sagen, was falsch ist, legen wir uns möglicherweise eine Entschuldigung parat: Er kann sich ja auch einmal täuschen.

Wenn wir so unbewusst und unaufmerksam alles wahrnehmen, kommt alles Wahrgenommene schnell in eine Schublade. Der erste Eindruck haftet sich von Beginn an der Wahrnehmung an und wird sogar immer wieder bestätigt.

Warum Sie nicht auf den ersten Eindruck für immer hören sollten

Viele Menschen behaupten, der erste Eindruck stimmt immer. Ob er stimmt oder nicht, es gibt zwei Gründe, warum Sie sich nicht auf den ersten Eindruck bei den folgenden Wiedersehen verlassen sollten:

1) Wenn wir uns hauptsächlich auf den ersten Eindruck verlassen, lernen wir die Person nicht richtig kennen, da wir eine recht stabile Meinung über die Person haben. Alles was wir anschließend über die Person erfahren, wir durch und mit diesem Bild gefiltert. Wir nehmen uns die Möglichkeit, den Menschen vollständig kennenzulernen. Da wir schon eine voreingenommene Meinung haben, schauen wir nicht mehr auf noch neue, unentdeckte Dinge.
2) Wenn der erste Eindruck wirklich stimmt, kommt er auch beim zweiten Mal. Daher verpassen Sie nichts, wenn Sie „nur“ das aufnehmen, was Sie im aktuellen Moment von der Person sehen. Aber Sie sind sich sicher, dass Sie zu dem Zeitpunkt sich nicht von einem Eindruck aus der Vergangenheit beeinflussen lassen.

Übung: Achtsam beobachten

Diese Übung dient dazu, dass sich bewusst machen, wie sehr wir uns bei der Wahrnehmung von unseren Überzeugungen/Meinungen beeinflussen lassen.
Bitte beachten Sie: Beim Durchlesen kann man schnell denken:
„OK, ist ja leicht“.
Ja, die Übung lässt durchlesen. Aber im ehrlichen und bewussten Umsetzen liegt die „Würze“. Erst das ermöglicht Lernen und die Veränderung.

„OK, habe ich ja schon oft gemacht“.
Auch wenn Sie die Übungen kennen empfehle ich Ihnen: Machen Sie sie trotzdem oder gerade deshalb! Somit vertiefen Sie das achtsame Beobachten.

Teil 1, Wie gewohnt beobachten:

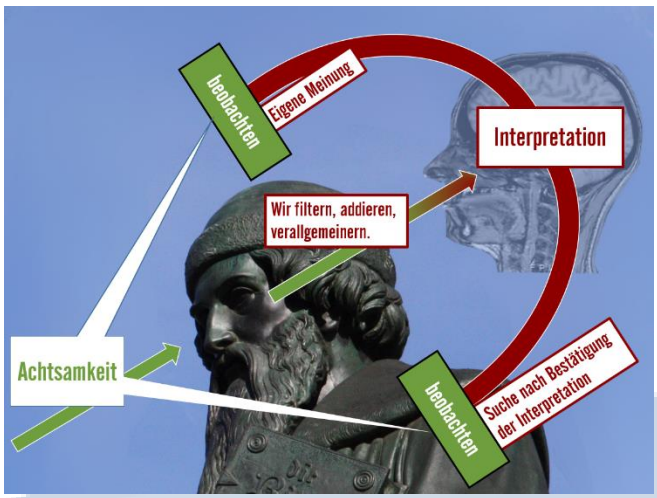
- Halten Sie sich 10 Minuten in einer Umgegeben auf, in der man viele Menschen für eine kurze Zeit sieht (z.B. Fußgängerzone, Einkaufen, S-Bahn, Veranstaltungen).
- Betrachten Sie sich die Menschen in Ihrer Umgebung, so wie Sie es immer machen. Wenige Sekunden, nachdem Sie einen Menschen angeschaut haben, machen Sie sich

klar: Welche Faktoren haben Sie dazu gebracht, dass das entsprechende Bild von dieser Person entstanden ist.

- Beispiel: Ein Mann im mittleren Alter wirkt auf Sie langweilig und arrogant. Hintergrund: Er hat karierte Hosen an. Für Sie ist das der Inbegriff für Rentner auf dem Golfplatz.

Teil 2, Achtsam beobachten:

- Halten Sie sich wieder 10 Minuten in einer Umgegeben auf, in der man viele Menschen für eine kurze Zeit sieht (z.B. Fußgängerzone, Einkaufen, S-Bahn, Veranstaltungen).
- Betrachten Sie sich die Menschen in Ihrer Umgebung, so wie sie es immer machen. Wenige Sekunden nachdem Sie einen Menschen angeschaut haben, machen Sie sich klar: Welche Faktoren haben Sie dazu gebracht, dass das entsprechende Bild von dieser Person entstanden ist.
- Nun versuchen Sie diese Faktoren auszublenden. Versuchen Sie, achtsam und bewusst zu beobachten. Folgende Fragen können Sie dabei unterstützen:
    - Wie würde die Person z.B. in anderen Kleidern auf Sie wirken?
    - Was gibt es für andere Merkmale, die ich an der Person erkennen kann, aber bis jetzt übersehen habe.
    - Aufgrund welcher Meinung bewerte ich das?
    - Welche Überzeugung will ich bestätigt sehen?



Zusatzübung: Achtsamkeit trainieren.

Achtsames beobachten ist die Basis für den Umgang mit starken Vorurteilen oder übereiltes Verurteilen.

"Achtsamkeit bedeutet, dem, was im gegenwärtigen Moment geschieht, die volle Aufmerksamkeit zu schenken."[1]

Hier einige Übungen, wie Sie Achtsamkeit im täglichen Leben üben können:

1) Autofahren:
    a. Spüren Sie, wie das Lenkrad in der Hand liegt, und atmen Sie tief aus. (Anstatt sich über das letzte Meeting zu ärgern). Beachten Sie, dass Sie sich trotzdem auf den Verkehr konzentrieren!
    b. Betrachten Sie an der Ampel, wie das Rot hinter dem Ampelglas schimmert, und atmen Sie tief aus. (Anstatt sich über die rote Ampel zu ärgern.)

[1] Quelle: Thich Nhat Hanh, "achtsam arbeiten achtsam leben", 2013, O.W.Barth Verlag

   c. Wenn Sie in Ihr Heimatdorf hineinfahren, betrachten Sie alles so, als wären Sie das erstmal an diesem Ort.

2) Aufstehen:
   a. Wenn Sie aus dem Bett steigen, spüren Sie, wie in diesem Moment die Füße den Boden berühren.
   b. Wenn Sie sich die Zähne putzen, spüren Sie, wie die Fingerkuppen Ihre Zahnbürste berühren.
3) Essen:
   a. Wenn Sie ein Schluck Wasser trinken wollen, spüren Sie, wie das Glas in Ihrer Hand liegt und Sie es langsam zum Mund führen.
   b. Spüren Sie, wenn Ihre Speise Ihren Mund und Zunge berührt.
   c. Spüren Sie beim Kauen, wie die Zähne Ihre Speisen zerkleinern.
4) Sparzieren gehen:
   a. Achten Sie bei jedem Schritt darauf, wie Ihre Fußsohle auf dem Boden abrollt.
   b. Spüren Sie, wie die frische Luft an Ihrer Backe vorbeizieht.
5) Atmen:
   a. Spüren Sie, wie die Atemluft in Ihren Körper einströmt.
   b. Spüren Sie, wie die Luft wieder durch die Nasenflügel Ihren Körper verlässt.

Sie erkennen das Prinzip: Alles was Sie machen, führen Sie ganz bewusst und aufmerksam durch. Sie fokussieren Ihre gesamten Gedanken nur auf den Moment – auf das, was Sie gerade machen. Das trainiert Sie, sich nicht von grübelnden Gedanken ablenken zu lassen. Diese störenden Gedanken, was ich gerne als „Gedankenwaschmaschine“ bezeichne, beschäftigen sich mit Sorgen in der Zukunft, oder Dinge, die wir in der Vergangenheit hätten besser machen können. Sie bringen uns nicht weiter, sondern erzeugen nur unangenehme Gefühle in uns. Es sind keine produktiven oder planenden Gedanken.

Abschluss

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben den ersten Coachingbrief des Online-Trainingsprogramms „Wertschätzende Führung: Wertschätzende Kritik“ durchgearbeitet. Ich freue mich über Fragen, Feedback, das Aufdecken von Schreibfehlern, oder anderen Hinweisen.

Bis zum nächsten Coachingbrief in wenigen Tagen!
Herzliche Grüße,

Gangolf Neubach