Coachingbrief 2

Wertschätzende Führung – Teil3: Selbstwertschätzung

Liebe/r Teilnehmer/in,

waren Sie bei den Übungen des Coachingbriefes 3-1 überrascht, wie sehr Sie sich verurteilen? Wir sind es uns manchmal gar nicht bewusst, wie hart wir zu uns sind. Ändern Sie das! Und zwar mit der Gewaltfreien Reflexion!

Ich wünsche Ihnen viele selbstwertschätzende Momente!

Herzliche Grüße,

Gangolf Neubach

Inhalt

Das Konzept der Gewaltfreien Reflexion 2
Beobachtung 2
Gefühl 2
Bedürfnis 2
Veränderung 2
Beispiel 3
Optional 3
Trennung von Beobachtung und Gefühl 3
Veränderbar vs. vermeidbar 3
Bedürfnis hinterfragen 4
Übung: 4

Das Konzept der Gewaltfreien Reflexion

Die Gewaltfreie Reflexion ist eine Methode in der Kommunikation mit sich selbst, die uns dabei unterstützt, uns bei eigenen Fehlern wertschätzend zu behandeln. Sie schützt uns vor unserer harten und teilweise schmerzhaften Selbstverurteilungen.

Die Gewaltfreie Reflexion hat vier Komponenten: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und die Veränderung.

Gewaltfreie Reflexion

Komponenten der Reflexion:

1. Beobachtung
2. Gefühl
3. Bedürfnis
4. Veränderung

Beobachtung

Sie beschreiben nur die reine Beobachtung des Geschehens und das ohne Beurteilung oder Interpretation. Ziel ist es, Ihnen bewusst zu machen, was geschehen ist. Je konkreter, desto besser. Dies bewirkt, dass Sie in die Beobachterposition kommen. Das ist schon der erste Schritt, um besser mit der Situation umzugehen. Vermeiden Sie hier Verallgemeinerungen wie „schon wieder, ständig, immer, dauernd….“.

Formulierung: „Ich habe gemacht, ...“ „Mir ist… passiert.“

Gefühl

Der zweite Teil drückt das Gefühl aus, welches die eigene Handlung in Ihnen erzeugt hat. Sie machen sich bewusst, wie es Ihnen damit geht.

Formulierung: „Ich bin….“ „mir geht es damit….“

Bedürfnis

Ist existiert immer ein Grundbedürfnis, weswegen Sie so gehandelt haben. Das hinterfragen Sie in dieser Komponente. Was hat Sie dazu gebracht, so zu handeln, dass Ihnen dadurch der Fehler passiert ist?

Formulierung: „… weil mir…wichtig ist“ „Ich will… Sein“ Ich will … werden“

Veränderung

Abschließend formulieren Sie die Absicht oder die Art und Weise, wie Sie etwas in Zukunft verändern wollen, damit dies nicht mehr passiert. Im Idealfall ist es direkt umsetzbar. Es muss daher keine große Verhaltensveränderung sein.
Die ist auch ein positiver Zuspruch, dass Sie es besser können und das nächste Mal auch umsetzen.

Formulierung: „Daher werde ich jetzt das … anders machen.“ „In Zukunft werde ich….“

Beispiel

Optional

Trennung von Beobachtung und Gefühl

Auch hier geht es wieder darum, dass Sie sich von diesem Gefühl lösen. Denn Sie sind nicht das Gefühl, sondern Sie haben nur das Gefühl. Entscheidend ist, ob das Gefühl die Steuerung über Sie gewinnt, oder ob Sie das Gefühl spüren und damit umgehen können, wobei Sie die Steuerung über den Moment bewahren. Der Prozess der Beobachtung unterstützt Sie dabei. Stellen Sie sich richtig vor, wie Sie neben sich stehen und dann sich selbst beobachten. Stellen Sie sich vor, es wäre einer anderen Person, die Sie sehr schätzen und lieben (Ihre Kinder, Partner/in, Eltern) passiert. Achten Sie auf die Veränderung die passiert, wenn Sie diese Perspektive einnehmen. In vielen Fällen bewirkt dieser Perspektivenwechsel, dass das Geschehnis von Ihnen nicht mehr so sehr verurteilt wird.

Zur Unterstützung der Trennung von Gefühl und Beobachtung können Sie sich auch hier nochmal mit der Übung aus dem Coachingbrief 2-2 auseinander setzen.

Veränderbar vs. vermeidbar

Schlüssel ist hier wieder das Trennen der Seins und der Handlungs-Ebene. Weil wir das Glas umgeworfen haben, sind wir keine schlechten, unfähigen Menschen. Es ist auf eine Handlung zurückzuführen, die veränderbar oder vermeidbar ist.

Es gibt Handlungen, die liegen uns nicht und geben uns auch nicht die Erfüllung. Das muss nicht der 100 Meter Lauf unter 12 Sekunden sein. Es sind normale Abläufe z.B. im Büro. Während der eine besser spontan Kundetelefonate entgegennimmt, kann der andere besser einen komplexen Prozess Schritt für Schritt abarbeiten.

Wenn Sie merken, dass ist nicht Ihr Ding und entspricht nicht Ihren Werten, versuchen Sie die Rahmenbedingungen so zu verändern, dass Sie solchen Aufgaben nicht mehr gegenüberstehen. Die eigenen Werte zu finden wird Thema in den folgenden Coachingbriefen sein.

Bedürfnis hinterfragen

In der Gewaltfreien Reflexion befasst sich die dritte Komponente mit dem Bedürfnis, welches Sie zu dieser Handlung „getrieben“ hat.
In dem Fall mit dem umgeschmissenen Glas, wollen Sie ein guter Gastgeber sein.
Im Beruf wollen Sie…

- gute Ergebnisse abliefern.
- die Ausschreibung gewinnen.
- möglichst schnell viele Produkte verkaufen.
- etc.

Fragen Sie sich, warum wollen Sie das? Aus einem Bedürfnis kann man eventuell einen Glaubenssatz ableiten, der Ihnen vielleicht noch nicht bewusst ist.

Wollen Sie ein guter Gastgeber sein, weil sich die Gäste wohl fühlen *müssen* oder *dürfen* die Gäste nicht schlecht über Sie denken. Wenn beides zu trifft, welches Bedürfnis ist stärker? Auf den Glaubenssatz kommen wir im übernächsten Brief wieder zurück, aber Sie können schon mal darauf achten.

Übung:

1) Handlungen aus der Vergangenheit:
   Erinnern Sie sich an vergangene Situationen, in denen Sie Fehler machten. Betrachten Sie sich in der Situation aus der neutralen Beobachterposition. Formulieren Sie die Sätze zur Gewaltfreien Reflexion.

   Situation: _____
   Beobachtung: _____
   Gefühl: _____
   Bedürfnis: _____
   Veränderung: _____

2) Wenn Sie es realisieren, dass Sie sich wegen einer Handlung verurteilen, wenden Sie die Gewaltfreie Reflexion sofort an.

Abschluss

Herzlichen Glückwunsch!
Das war es „schon wieder“, aber es hat es in sich, oder?
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei den ersten Erfahrungen mit der Gewaltfreien Reflexion!

Herzliche Grüße,

Gangolf Neubach