

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



„Es irrt der Mensch, solange er strebt.“ – Johann Wolfgang von Goethe

Hallo lieber Leser,

Ist vielleicht gar nicht so gemeint!

So ein Mist, schon wieder passiert. Tage und Wochen vergingen, in denen wir nicht miteinander geredet haben. Weil Du etwas **gedacht** hast, etwas **gesagt** hast und ich es so **verstanden** habe, wie ich es verstanden habe. Und jetzt sitzen wir zusammen und reden darüber und merken, dass Du es gar nicht so gemeint hast und ich es komplett missverstanden habe. Weil wir nur unsere eigenen Bilder und Meinungen im Kopf hatten.

Kommt Dir diese Situation bekannt vor? Sie ist wohl jedem von uns schon einmal oder auch öfters passiert. Hierbei treten in der Regel gleich mehrere Faktoren zusammen, die unsere Kommunikation und die Wahrnehmung der Kommunikation mit uns beeinflussen.

1. unser **eigener Filter** an Erfahrungen und Erziehung, der uns die Welt sehen lässt, wie wir sie sehen - nicht wie sie ist.
2. Unsere **momentane Stimmung**. Wie geht es uns? Was beschäftigt uns? All das hat Einfluss darauf, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen. Ob wir das wollen oder nicht. Unabhängig vom eigentlichen Gespräch.
3. Unser **Bild des Gegenübers**. Sind wir dem- oder derjenigen wohlgesonnen, neutral oder ablehnend? Haben wir vielleicht schon schlechte Erfahrungen gemacht?
4. Unsere Interpretation der Sicht des Anderen im Abgleich mit unseren **eigenen Zielen** und Wünschen.



Und so denken wir, **dass wir denken** und richtig liegen. Aber in Wahrheit glauben wir all das nur und können nur hoffen, dass unser Gegenüber das genauso sieht, was er gesagt hat und wir gehört haben. Ich erzähle **kein Geheimnis**, wenn ich sage, dass es sehr oft nicht so ist. Und dann entstehen die Konflikte, das Abwenden und die Krisen. Da wieder heraus zu kommen erfordert jeden Menge Kraft, Energie und die Bereitschaft von Beiden, das zu schaffen.

Aber es muss ja nicht so weit kommen. Warum sollst Du erst warten, bis das Kind im Brunnen liegt, wenn Du es doch vom Sturz abhalten kannst. Eine Technik dafür ist **aktives Zuhören**. Du hörst nicht nur, was der Andere sagt, sondern gibst das, das Du verstanden hast, in eigenen Worten wieder. So kannst Du Deinem Gegenüber verdeutlichen, was Du verstanden hast. Und wenn er damit einverstanden ist, könnt ihr zur nächsten Aussage gehen. Das muss bestimmt nicht Satz für Satz sein, aber die jeweiligen Standpunkte könnt ihr so klären und ein gemeinsames Verständnis aufbauen für die jeweilige Sichtweise des Anderen.

Denn letzten Endes wollen wir alle doch nur Eines, in Ruhe unser Leben leben und gut miteinander auskommen.

Meine Seminartermine und die Möglichkeiten und Wege für ein Einzelcoaching findest Du auf meiner Website. Ich freue mich auf das gemeinsame Wachstum.

Schreib mir gern eine whatsapp unter 01523 6868728 oder eine

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.
Deine **Pia Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →