



## „Recht haben oder glücklich sein?“

### Was wertschätzende Kommunikation mit Gesundheit zu tun hat

Wir alle kennen Differenzen im Miteinander – sei es in der Familie oder am Arbeitsplatz. Sie zu vermeiden ist fast unmöglich, weil überall dort, wo verschiedene Menschen unterschiedliche Ziele verfolgen, Meinungsverschiedenheiten vorprogrammiert sind. Manchmal fällt es uns in kritischen Gesprächssituationen schwer, die eigenen Gedanken in die richtigen Aussagen zu verpacken und dem Gespräch die gewünschte Richtung zu geben.

#### Gelassen bei persönlichen Angriffen

Wie schaffen wir es, auch bei persönlichen Angriffen im Meeting gelassen zu bleiben und Ruhe auszustrahlen? Souverän mit Kritik umzugehen von der Schwiegermutter? Kurz, in unserer Kraft zu bleiben, egal, was um uns herum passiert? Überlegen Sie doch einmal, wie Sie bei emotionalem oder zeitlichem Druck reagieren: „Fressen Sie es in sich hinein“, reagieren Sie wütend, spielen Sie den Beleidigten weil Ihnen „eine Laus über die Leber gelaufen ist“, projizieren ihr Gefühl auf andere oder gehen Sie vielleicht lieber shoppen?

#### Nein-Sagen als Hürde

Eine klare und direkte Kommunikation, zu der immer auch das Nein-Sagen gehört, das besonders vielen Frauen in meinen Kursen schwer fällt, ist aus meiner Sicht die beste Burnout-Prophylaxe. Denn als Kind haben nur wenige von uns wirklich gelernt für uns selbst einzustehen. Das Ergebnis: Auch als Erwachsene fahren wir die in der Kindheit praktizierten Überlebensstrategien „Nett-Sein“ oder „Rebellisch-gegen-andere-poltern“.

#### Die Qualität Ihrer Kommunikation bestimmt die Qualität Ihres Lebens

Um langfristig gesund zu bleiben ist aus meiner Sicht neben gesunder Ernährung und verschiedener Entspannungsmethoden die Fähigkeit mit Differenzen im Miteinander konstruktiv umzugehen die Basis. Eine sehr effektiver Ansatz hierfür ist das **Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“**, ursprünglich von Dr. Marshall B. Rosenberg in den USA begründet unter dem Titel „Gewaltfreie Kommunikation“.

#### Das richtige Wort zur richtigen Zeit

Mit dieser Haltung kann man selbst kritische Nachrichten so überbringen, dass Beziehungen keinen Schaden nehmen, sondern dass man auf der Beziehungsebene sogar noch punktet: denn wer sehen kann, dass hinter allem was er selbst tut, Bedürfnisse stehen, die er sich mit seinem Handeln erfüllt, kann diese auch seinem Gegenüber zugestehen.

#### Eine neue Form des Miteinanders

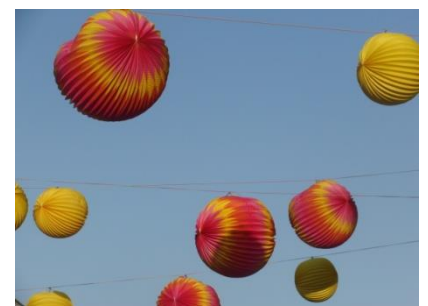
Ganz praktisch können Sie die Haltung an diesem Beispiel nachvollziehen: Angenommen, Sie kommen zu spät zum Team-Meeting weil Ihr Kind vom Fahrrad gestürzt ist und Ihr Vorgesetzter sagt zu Ihnen: „Sie sind schon wieder zu spät, immer dasselbe!“ - Dies ist trennende Sprache. Wie wirkt die Aussage auf Sie? In der Regel folgt hier eine Spirale aus Gegenangriffen und Ärger raubt uns Energie und macht uns krank. Gewonnen ist nichts.

Wie würden Sie reagieren, wenn Ihr Vorgesetzter zu Ihnen sagt: „Wenn ich sehe, dass Sie ein halbe Stunde zu spät kommen und wir das Projekt nicht weiterführen können ohne ihren Beitrag, bin ich verärgert. Ich würde gerne Bescheid wissen, was los ist. Bitte rufen Sie mir in Zukunft vorher an, wenn Sie später kommen. Können wir so verbleiben?“ – Dies ist verbindende Sprache: Klar und direkt, und trotzdem wertschätzend. Hier haben Sie die Möglichkeit, ohne sich zu verteidigen die Situation zu klären.

#### Wertschätzende Kommunikation – ein weltweit erfolgreicher Ansatz

Es geht also um Menschlichkeit – nicht zuletzt deswegen ist dieser Ansatz weltweit einer der erfolgreichsten Kommunikationsansätze – denn hinter all unseren Rollen und Titel, egal ob Vorstand oder Reinigungsdame, sind immer Menschen, die mit dem was sie empfinden und was ihnen wichtig ist, nicht außen vor gelassen werden möchten – jenseits von Wellness und Kuschelfaktor.

Mit Wertschätzender Kommunikation erreichen wir unsere beruflichen und persönlichen Ziele leichter und bleiben erfolgreich und entspannt. Beste Voraussetzung für eine gute Gesundheit!



**Aktuelle Seminartermine** in der Region Frankfurt-Rhein-Main gerne bei:

Jeannette Werner, Kommunikationstrainerin, Diplom-Betriebswirtin, Frankfurt am Main. [info@jeannette-werner.de](mailto:info@jeannette-werner.de)