

Workshop

23.10.2015



„Wie gehen wir eigentlich um mit...

Life Balance und der Kommunikation zwischen Mann und Frau?“

Hintergrund und Agenda

Die **Women Platform** hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen untereinander zu vernetzen und ihnen auf jeder Ebene ihrer jeweiligen Lebenssituation wertvolle Impulse zur Kooperation und zur persönlichen Weiterentwicklung mitzugeben.

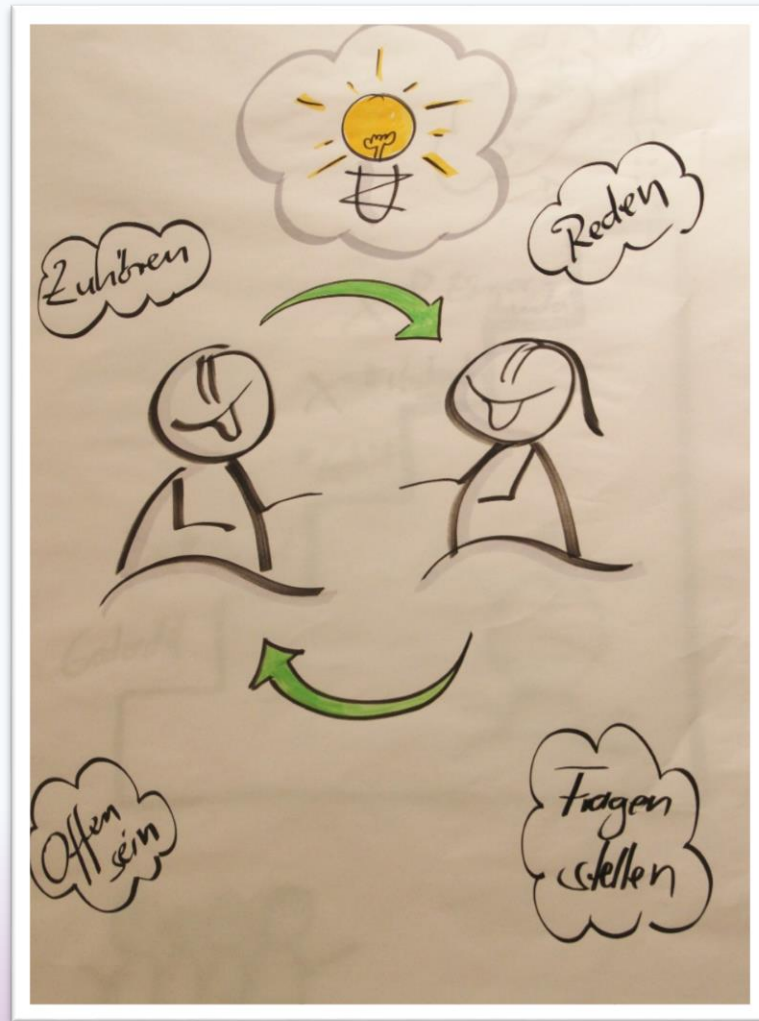
Die Women Platform Seminar-Reihe „**Wir gehen wir eigentlich um mit...?**“ setzt sich regelmäßig mit interessanten Themen rund um diese persönliche Entwicklung auseinander. In Form eines interaktiven Impulsvortrages werden erste Ansätze zum jeweiligen Thema aufgezeigt. Es ist uns dabei wichtig, dass jede Teilnehmerin mit ihrem persönlichen Aha-Erlebnis nach Hause geht. Weiterführende Impulse und Vertiefungen zu den Themen finden im Rahmen von mehrtägigen Women Plattform Seminaren in Wien, Prag oder auf Ibiza statt.

Im Rahmen des heutigen Abends beschäftigen wir uns mit

- der Kommunikation zwischen Mann und Frau
- dem Umgang mit Stress im Allgemeinen und der Auswirkung von Stress auf die Kommunikation im Speziellen
- Persönlicher Life Balance und den Life Balance Bereichen



Kommunikation



„In jeder gut funktionierenden Kommunikation zwischen Menschen (gleich welchen Geschlechts ;-)) geht es um ein paar wesentliche Grund-Elemente.

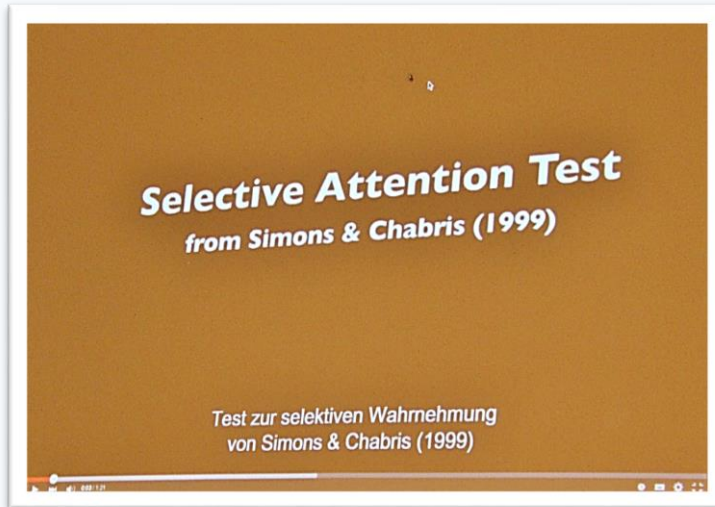
Wenn wir uns diese immer wieder vergegenwärtigen, klappt die Kommunikation. Dann funktionieren Beziehungen besser, geschäftliche Belange können einfacher gelöst, Krisen und Konflikte entschärft werden.“

- Zuhören (Idealform: aktiv/empathisch)
- Ausreden lassen
- Offen sein für andere Standpunkte
- (Offene) Fragen stellen
- Reden

„First seek to understand, then to be understood!“

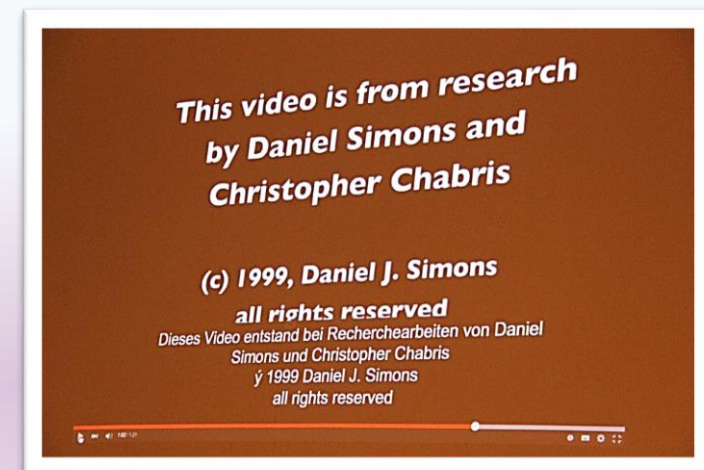
(Steven Covey)

Selektive Wahrnehmung

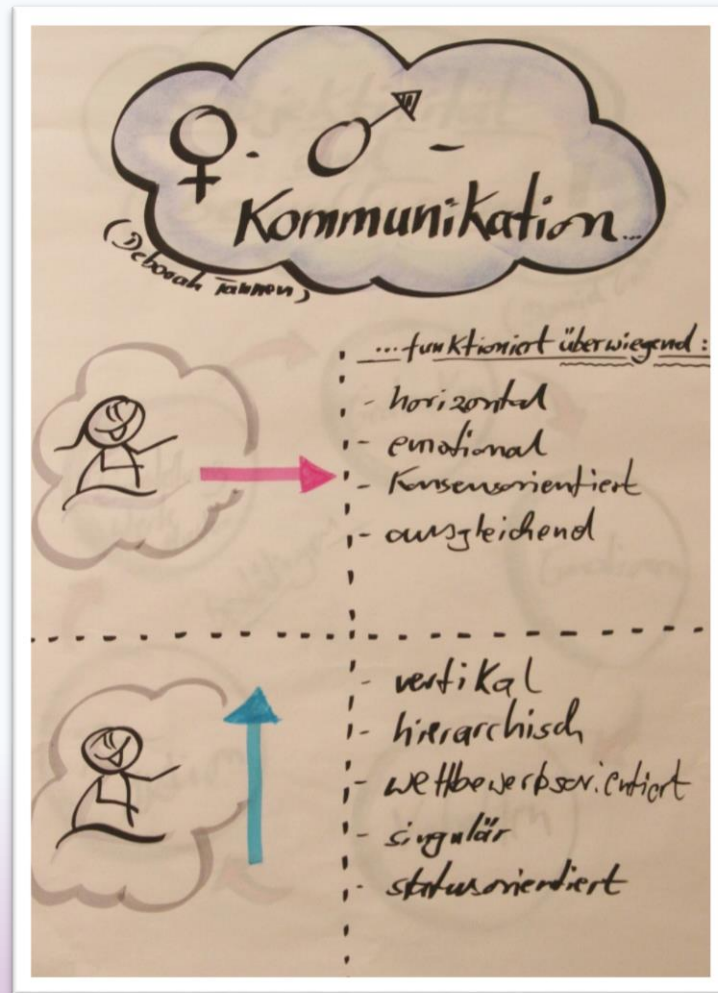


„Immer wieder stellen wir fest, dass wir in bestimmten Situationen und unter Druck nur eine sehr eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit besitzen. Die Tatsache, dass wir dann teils wichtige Dinge einfach ausblenden, wird in der Psychologie auch als „Inattentional Blindness“ bezeichnet. In der Zusammenarbeit und dem Zusammenleben von Menschen kommt es oft vor, dass ganz wesentliche Elemente einer (verbalen oder nonverbalen) Botschaft nicht wahrgenommen werden. Dies kann zu massiven Missverständnissen und Kommunikationsproblemen führen. Manche Persönlichkeits-“Typen“ sind darüberhinaus besser auf diese Wahrnehmung eingestellt, andere weniger gut.“

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>



Kommunikation

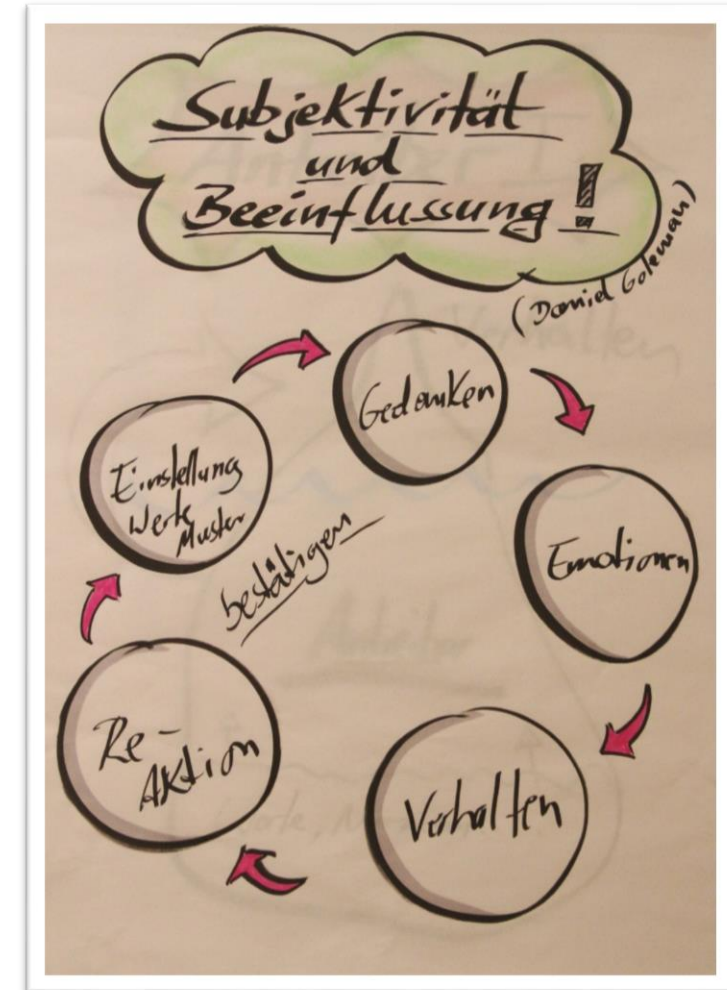


„Deborah Tannen hat in jahrelangen Studien und Untersuchungen das Verhalten von Männern und Frauen analysiert. Sie hat dabei bereits in Beobachtungen im Sandkasten festgestellt, dass sich die Kommunikation und die Art der Kooperation von Jungen und Mädchen in vielen Bereichen grundlegend unterscheidet. Sie hat diese Beobachtungen ohne Berücksichtigung von möglichen geschlechtsunabhängigen Persönlichkeitsmustern aufgeschrieben und aufgezeigt, wie auch Männer und Frauen in sehr vielen Fällen kommunizieren.“

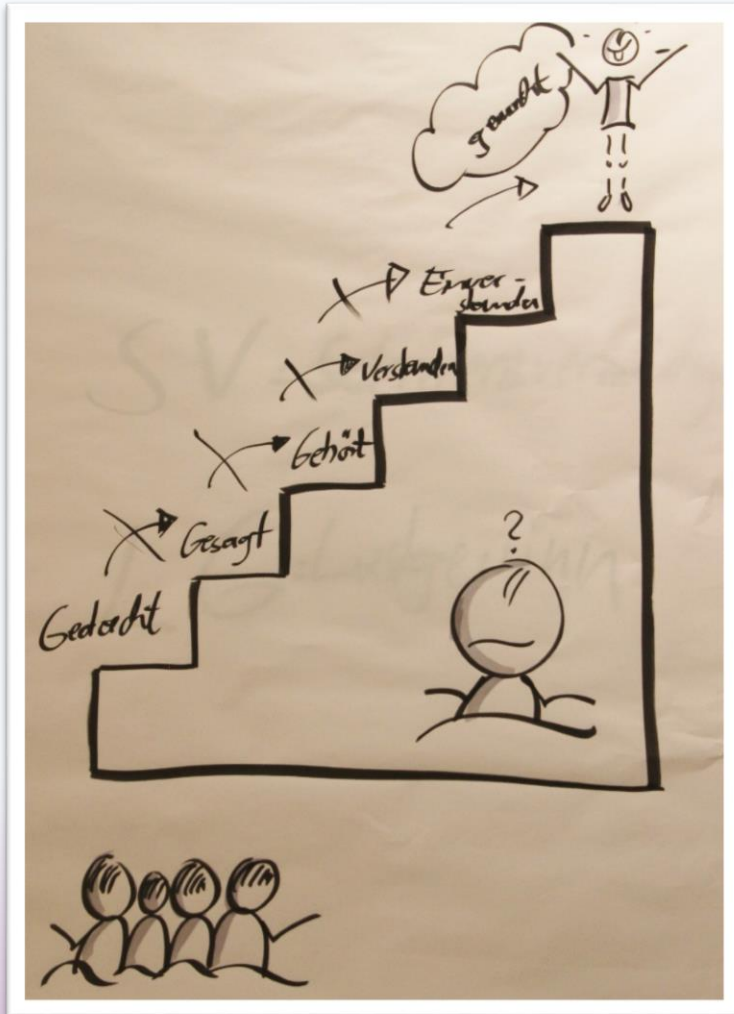
Die Transaktionsanalyse (nach Berne/Harris e.a.) macht uns dabei klar, dass kindliche Muster (erlernt oder angeboren) ins Erwachsenenalter „mitgenommen“ werden.“

Kommunikation

„Wir wissen heute, dass unsere persönliche Einstellung, unsere Werte, Muster, Normen, ganz wesentlich dafür verantwortlich sind, wie wir mit anderen Menschen umgehen und kommunizieren. Unsere Einstellung schafft über den hier beschriebenen Kreislauf eine subjektive Realität, die das Verhalten unseres Gegenübers stark beeinflusst und ggf. unsere Vorurteile bestätigt. Unsere Stimmungen und Befindlichkeiten können sich auf andere Menschen übertragen. **Daniel Goleman** hat diesen Zusammenhang in „Emotionale Intelligenz“ sowie in „Soziale Intelligenz“ beschrieben.“



Kommunikation



„In unserer Kommunikation mit anderen Menschen gibt es viele Stufen, auf denen Inhalte und Botschaften verlorengehen oder falsch interpretiert werden können.

Wir wundern uns oft, dass unsere Mitarbeiter, unsere Kollegen, unsere Partner oder unsere Kinder nicht immer das tun, was wir ihnen (vermeintlich) gesagt haben.

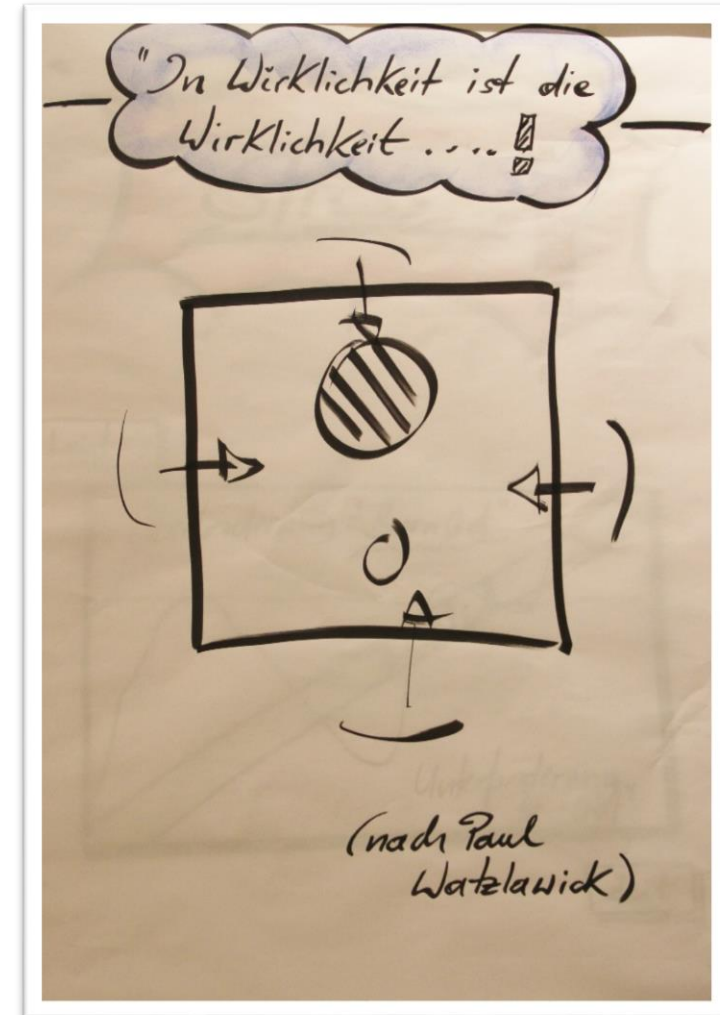
Zu einer eindeutigen Kommunikation, die Ziele erreicht und wertschätzend und offen funktioniert, gehört es daher, immer wieder nachzufragen, auf welcher Stufe des Verständnisses wir uns gegenseitig befinden. Stellen wir fest, dass unser Gegenüber uns zwar gehört aber nicht verstanden hat („**Was ist bei Dir angekommen...?**“ im Gegensatz zu „Hast Du mich verstanden...?“), können wir unsere Aussage präzisieren. Wenn wir dieses Detail übergehen, brauchen wir uns nicht zu wundern, dass jeder auf seiner eigenen Stufe stehenbleibt und es nicht zu einer gemeinsamen Zielerreichung kommt!“

Kommunikation

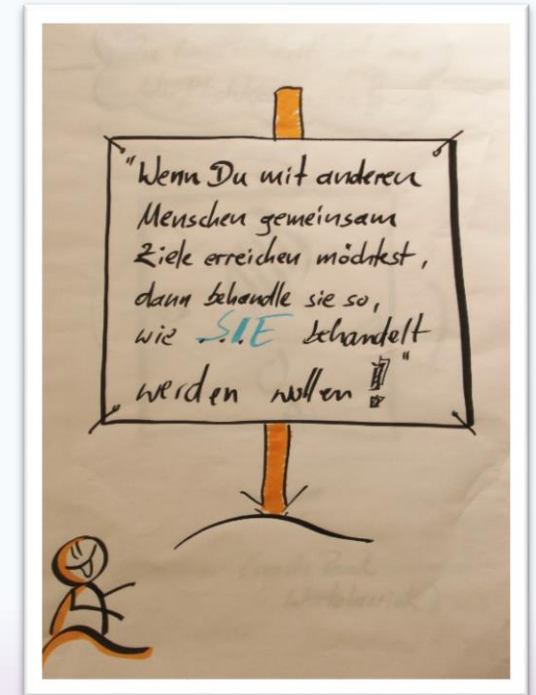
„Dazu kommt, dass jeder Mensch die Inhalte und die Art der Kommunikation im Rahmen seines persönlichen Mikrokosmos interpretiert und versteht. Sobald wir uns aber auf eine gemeinsame Landkarte einigen und verstehen, dass unser Gegenüber die Dinge aus seiner Perspektive zwangsläufig anders sehen muss als wir selbst, funktioniert die Kommunikation!“

„In Wirklichkeit ist die Wirklichkeit nicht wirklich wirklich!“

(nach Paul Watzlawick)



Kommunikation

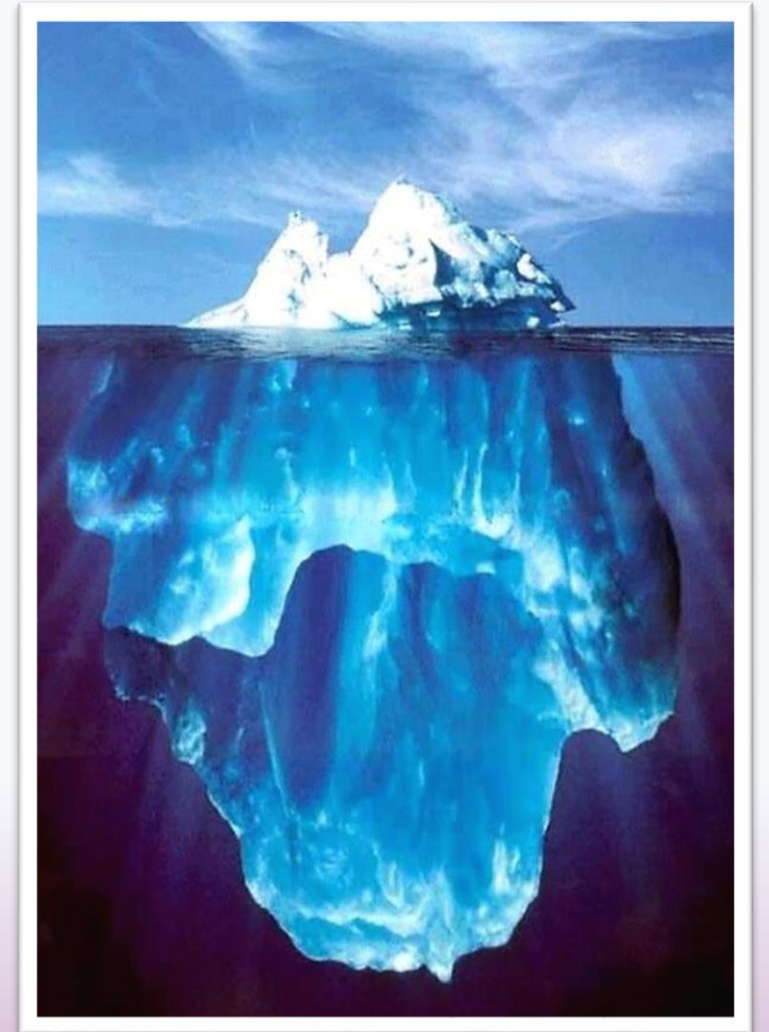
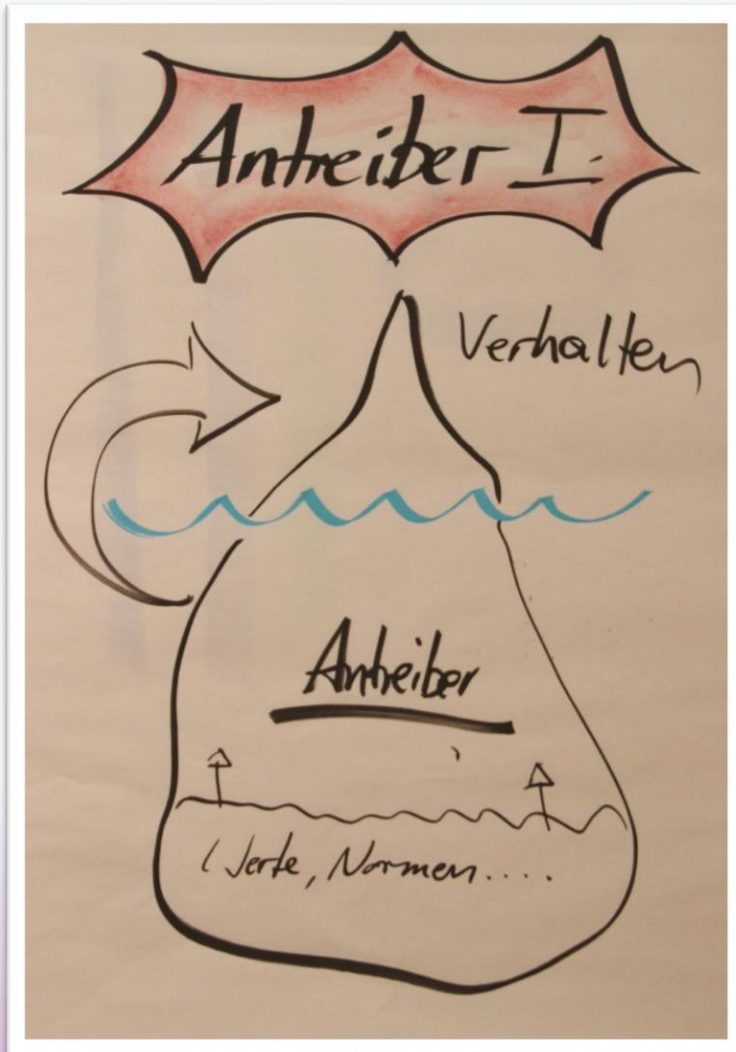


Stress - Antreiber

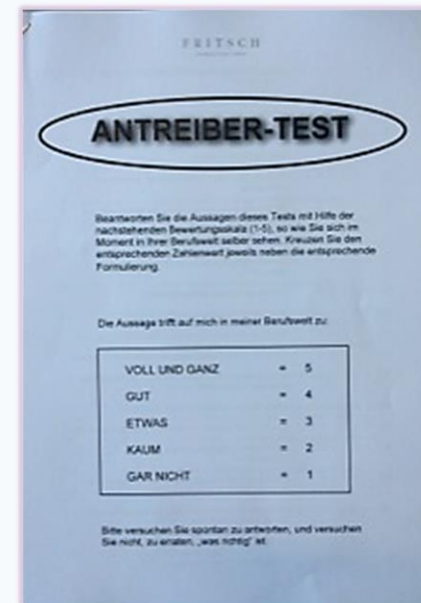
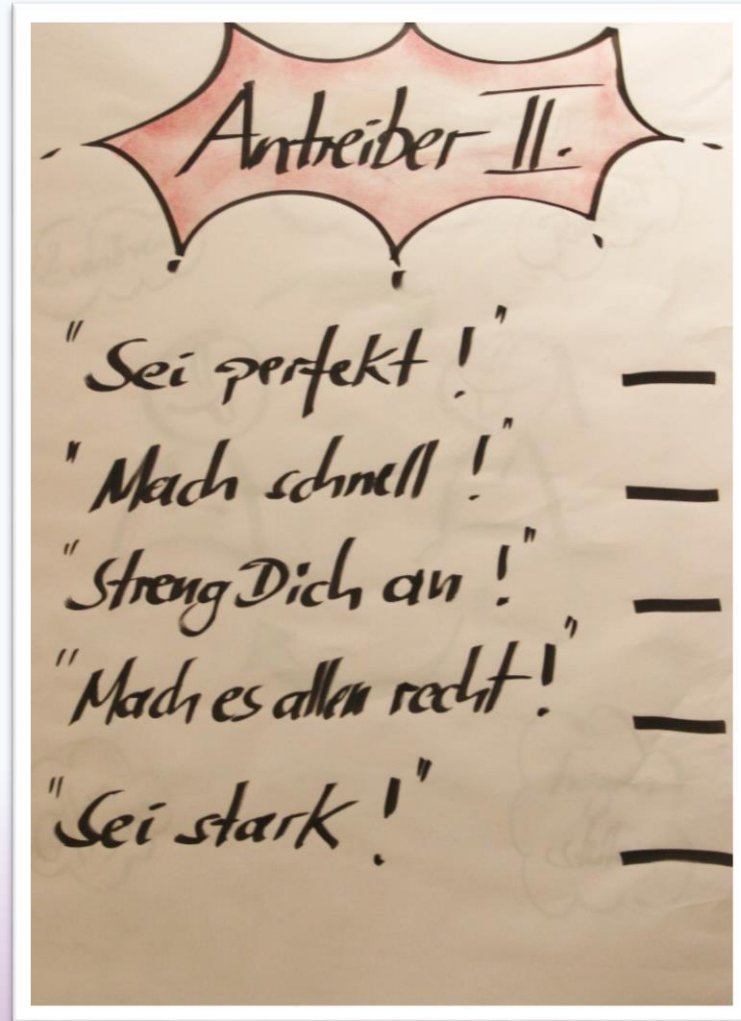
Unsere erwähnten Werte und Normen, Prägungen und Glaubenssätze führen zu persönlichen, teils sehr individuellen Bedürfnissen. Diese sind geprägt durch unsere Antreiber/Triebfedern. Diese wiederum schaffen ein spezielles Verhalten, das letztlich als kleiner Teil des Persönlichkeits-Eisbergs aus dem Wasser lugt.

Erkennen können wir diese Antreiber/Triebfedern z.B. durch den sog. Antreibertest oder durch professionelle Systeme wie die Talent- und Motivationsanalyse (TMA).

www.talentsfortalents.com



Stress - Antreiber

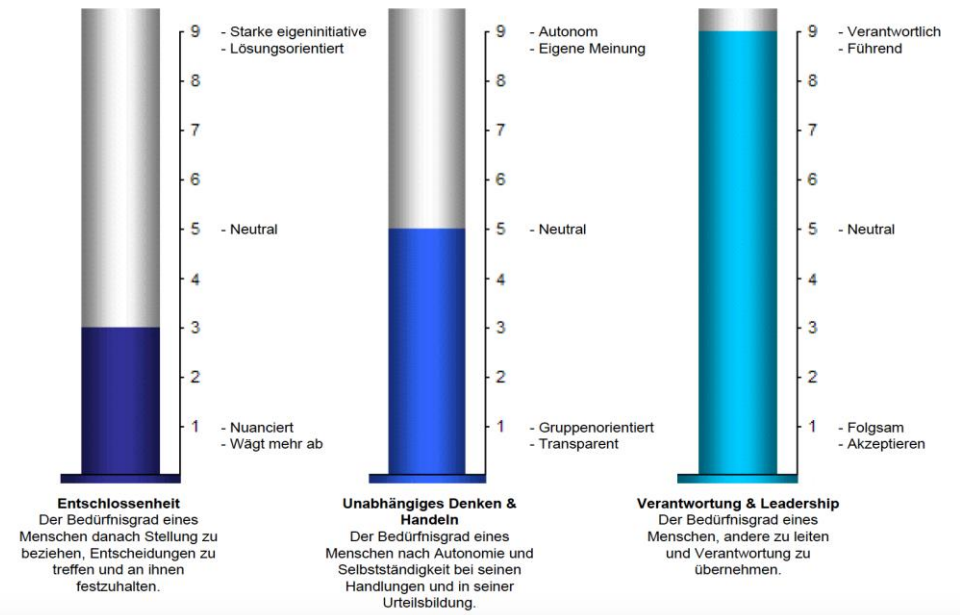
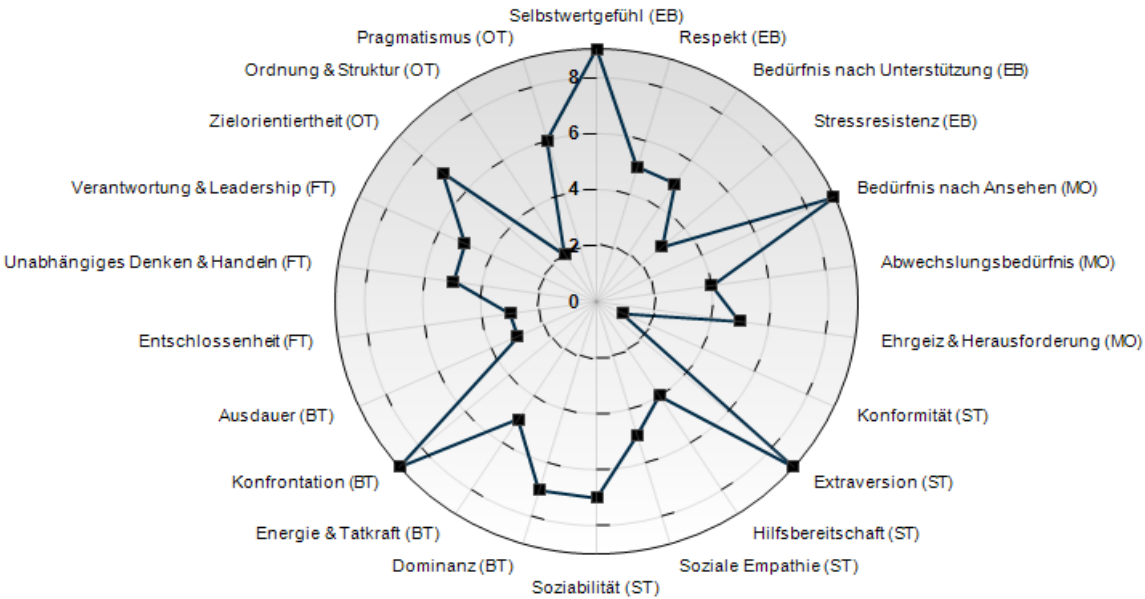


www.feedback-code.com/downloads/

Von Antreibern zu Talenten

„Wer seine Antreiber und seine Talente kennt, kennt auch seine Stressmechanismen, seine Stärken und Schwächen und kann damit wirkungsvoller mit anderen Menschen kommunizieren. Mit der Talent- und Motivationsanalyse können wir Talente erkennen und besprechen. Wer dann auch noch weiß, „wie andere behandelt werden wollen“, ist in seiner Kommunikation wirklich wirksam und erfolgreich!“

www.talentsfortalents.com/arbeitsweise

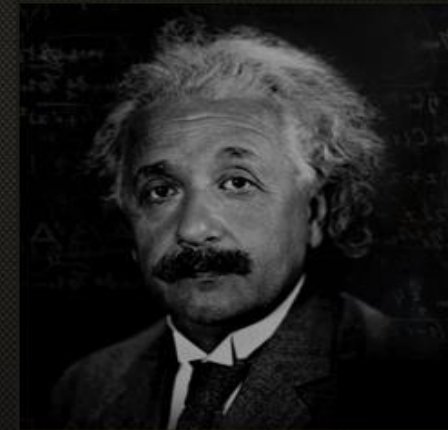


Von Antreibern zu Talenten



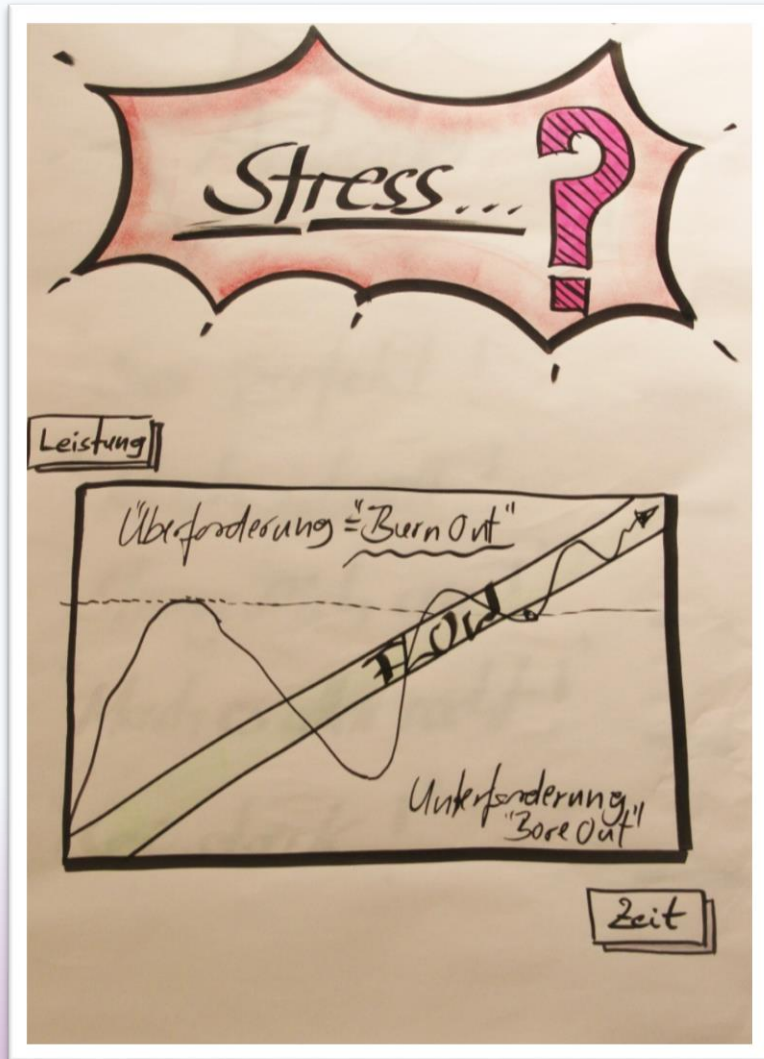
JEDER IST EIN **GENIE!** ABER
WENN DU EINEN FISCH DANACH BE-
WERTEST, OB ER AUF EINEN BAUM
KLETTERN KANN, DANN LEBT ER SEIN
GANZES LEBEN IN
DEM GLAUBEN, ER
WÄRE DUMM...

[ALBERT EINSTEIN, 1934]

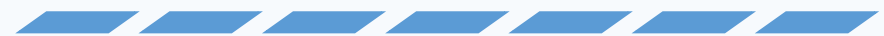


- DIE KÖPFE DER GENIES -

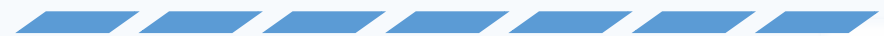
Stress



LG: Lustgewinn



SV: Schmerzvermeidung





Eindrücke





Eindrücke





Eindrücke



Vielen Dank an alle Teilnehmerinnen!

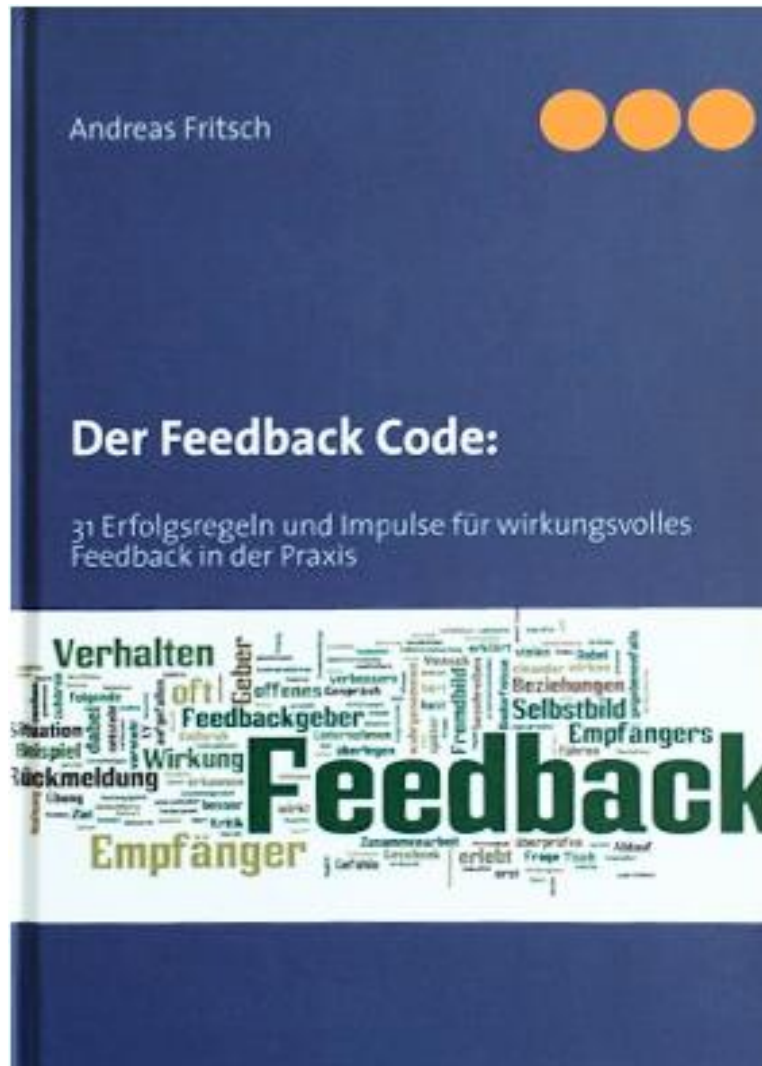


Antreibertest:

Sie können den Antreiber-Test gerne auch **kostenlos online** durchführen oder Kollegen und Freunden ebenfalls kostenlos unter folgendem Link zur Verfügung stellen:

www.feedback-code.com/downloads/





„Gute Kommunikation und konstruktives Miteinander bedeuten auch immer Rückmeldung. Ohne Rückmeldung sind wir verloren, da wir die Wirkung unserer Handlungen auf unser Umfeld und unsere Umwelt nicht einordnen können. **Feedback** ist ein Schatz, der uns zur Verfügung steht, um uns selbst und unser Umfeld zu einem besseren und wirkungsvolleren Miteinander zu entwickeln.“

„Der Feedback Code“ gibt Ihnen in jeder Phase Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung wichtige Impulse und Grundregeln zum konstruktiven und wirkungsvollen Umgang mit Feedback. Dies führt zu mehr Offenheit und zu mehr Klarheit und Spaß in der Beziehung, an der gemeinsamen Arbeit und den gemeinsamen Erfolgen!“

www.feedback-code.com

Literatur- und Autoren-Empfehlungen:

- **Vera F. Birkenbihl:** u.a. „Fragetechnik schnell trainiert“, „Signale des Körpers – Körpersprache verstehen“
- **Friedemann Schulz von Thun:** „Miteinander reden“ Band 1: Störungen und Klärungen, Band 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung
- **Ken Blanchard:** u.a. „The One Minute Manager“
- **Stephen R. Covey:** „The 7 principles of highly effective people“
- **Daniel Goleman:** u.a. „Social Intelligence“
- **Reinhard Sprenger:** u.a. „Vertrauen führt“
- **Paul Watzlawick:** u.a. „Anleitung zum Unglücklich sein“
- **Mihaly Csikszentmihalyi:** „FLOW“
- **Deborah Tannen** (verschiedene)
- **Peter Modler** (verschiedene)
- **Malcom Gladwell** (verschiedene)
- **Andreas Fritsch:** „Der Feedback-Code!“



Kontakt

Mag. Kathrin Anna Hoffmann

office@women-platform.com /

office@leonidconsult.at

Sabrina Lichtnegger, BSc

office@women-platform.com

Andreas Fritsch, Dipl. Betriebswirt (BA)

a.fritsch@fritsch-consulting.at

[0043 676 95 33 184](tel:00436769533184)

www.fritsch-consulting.at

