

Lebensart

Das kostenlose Monatsmagazin für Schleswig-Holstein und Hamburg

Neumünster, Rendsburg & Mittelholstein

September 2015

Gutes aus der Güte-Tüte

50 Jahre Gütezeichen Schleswig-Holstein

Früchte des Meeres

Von Krabben, Austern und Muscheln



50 Jahre



Geprüfte
Qualität
Schleswig-Holstein

Du verstehst mich nicht!

Hintergründe und Tipps im Kommunikationstraining



© Julien Eichinger, fotolia

Kennen Sie das aus der Firma? Nervender Stress, weil jemand nicht zugehört hat? Unklare Arbeitsaufträge, fehlende Informationen, missverständliche Anweisungen, Gespräche, deren katastrophalen Verlauf man schon absehen kann? Gleiche Effekte gibt es natürlich auch in der Partnerschaft und der Familie. Reden ist wichtig, Zuhören auch, scheint alles ganz einfach zu sein. Ist es aber nicht. Die gute Nachricht: Kommunikation kann gelernt werden.

Kommunikation ist ein teils bewusster, teils unbewusster Vorgang, egal, ob im beruflichen oder privaten Kontext. Dabei sollten nicht nur die Worte (verbaler Anteil), sondern auch Gesten, Mimik und Stimme (non-verbaler Anteil) gleichermaßen berücksichtigt werden. Für ein alltagstaugliches Training gibt es wertvolle Angebote wie z.B. NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg oder das Modell des inneren Teams des Hamburgers Schulz von Thun.

Gehen wir mal vom Besten aus – NLP

NLP, ein lösungsorientiertes Coachingsystem, geht u.a. von den positiven Grundannahmen aus: 1. Jedes Verhalten basiert auf einer positiven Absicht und lässt sich daher erklären. 2. Jeder handelt nach seinen, in dem Moment verfügbaren besten Möglichkeiten. Also: Wenn

mich mein Chef anschaut, dann hat er sich das nicht am Morgen vorgenommen, sondern er kann gerade nicht anders. Diese Sichtweise entschuldigt kein ungehöriges Verhalten, hilft aber, gelassener und sachlicher damit umzugehen und die Geschichte nicht weiter eskalieren zu lassen.

Konkret: Raus aus dem Kopfkino und zuhören

Oft haben wir unser eigenes Kopfkino laufen, ohne zu wissen, was der andere meint. Wenn Sie andere verstehen wollen, dann hilft es, seine Formulierungen zu wiederholen und nachzufragen. Machen Sie sich frei von bekannten Interpretationen. Die Geste ‚Arme verschränken‘ muss beispielsweise nicht immer Abwehr bedeuten.

Machen Sie sich einfach immer wieder bewusst, dass Menschen quasi auf verschiedenen Frequenzen unterwegs sind und bestimmte Wörter mit anderen Erfahrungen und Bedeutungen besetzt sind. NLP hilft, diese zu entschlüsseln.



Tipps und Literatur:

www.landsiedel-seminare.de: Kostenloser NLP Informationsabend „Erfolgreiche Kommunikation“ 15.9., 19-22 Uhr in HH, Borsteler Chaussee 111, Anmeldung über die Internetseite erbeten.

Buchtipp: Alexa Mohl, Der Zauberlehrling – Das NLP Lern- und Übungsbuch, Paderborn 2010, ISBN 978-3-87387-770-2

www.gewalt-freie-kommunikation.de

Buchtipp: Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, Paderborn 2013, ISBN 978-3-87387-451-1

4.9., 10-18 Uhr. Tagesseminar: Die Kunst des Nein Sagens – Wie wir innere Hürden bewältigen und uns nach außen besser abgrenzen können. www.schulz-von-thun.de



Impressum

Lebensart im Norden erscheint kostenlos am Monatsanfang

Herausgeber

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Marienstraße 3, 24534 Neumünster
Tel: 04321/55959-0, Fax: 04321/5595914
Bürozeiten: Mo-Fr 9.00-17.00 Uhr
www.lebensart-sh.de, www.verlagskontor-sh.de

Geschäftsführer Jörg Stoeckicht,
Dirk Schneekloth, Johannes Jungheim

E-mail info@lebensart-sh.de

Chefredaktion

Anne-Kristin Bergan, Barbara Kock-Rohwer

Redaktion überregional

Dr. Heiko Buhr, Patrick Kraft, Hanna Wendler

Autoren

Erika Böhlk	Jens Mecklenburg
Stefanie Breme-Breilmann	Dr. Stephan Opitz
Marianne Dwars	Frauke Plambeck
Michael Fischer	Jens Rauhut
Nicoline Haas	Dr. Meeno Schrader
Peter Jesko	Nadine Sorgenfrei
Birgitt Jürs	Andrea Weide
Martina Mammen	

V.i.S.d.P. Jörg Stoeckicht

Foto:

Achim Banck, Patrick Kraft, Regine Sauerberg, Jörg Weide

Anzeigen

Jörg Stoeckicht, Insa Scheibel, Anne Schinowski,
Dirk Schneekloth, Regine Sauerberg, Frank Barghan,
Renate Wietzke: 04321/559590

Anzeigen Flensburg

Oliver Schmuck: 0461/8408474

Anzeigen Hamburg

Martina Mammen: Tel. 04192/9069754
Martina Baumann: Tel. 040/83019800
Heinke Blume: Tel. 04129/9554931

Anzeigen Lübeck und Lübecker Bucht

Jochen Rühmling: 0451/48919542

Lay-Out

Nicolas Rexin Tel. 04321/55959-24
Stefan Hose, Zlatan Rasidovic, Maren Urvat,
Kristin Steenbock, Giulia Storm, Lisa Kim Ernst,
Wolfgang Häussinger

Regionalausgaben

Kiel & Umgebung, 18.500 Exemplare
Neumünster, Rendsburg & Mittelholstein, 18.500 Exemplare
Flensburg, Schleswig & Nordfriesland, 16.000 Exemplare
Lübeck, Lübecker Bucht, Ratzeburg, 17.000 Exemplare
Hamburg West, Pinneberg, Itzehoe, 17.000 Exemplare
Hamburg Nord, Norderstedt, Ahrensburg, 16.000 Exemplare

Gesamtauflage: 103.000 Exemplare/Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss

Jeweils der 15. des Vormonats
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2014



Druck Frank Druck, Preetz

Abonnement 30 Euro; BIC: GENODEF1NMS

IBAN: DE57 2129 0016 0000 5553 01

Volksbank Neumünster. Bitte Namen und
vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder. Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag gestaltete
Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages. Veranstaltungshinweise sind kostenlos. Eine
Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.
Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.