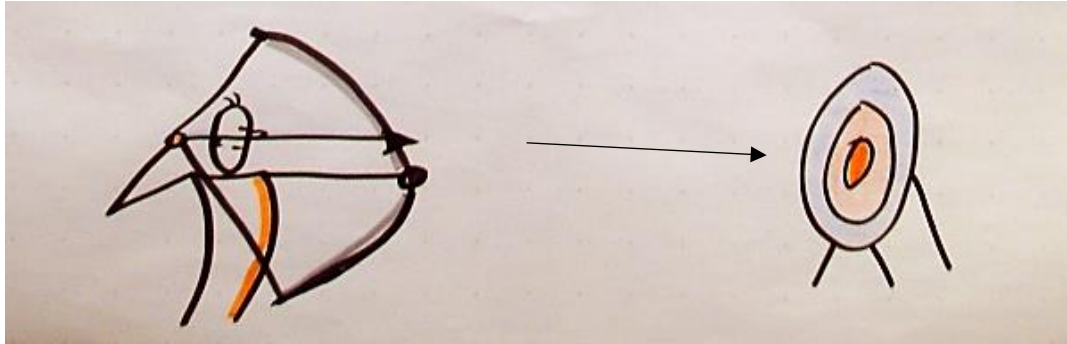


Immer locker bleiben! Wie Sie sich vor wichtigen Gesprächen in eine stärkende und konstruktive Verfassung bringen



Unser Selbstwertgefühl hängt von unseren Erwartungen aus der Vergangenheit ab, und diese wiederum bestimmen, wie wir die Gegenwart wahrnehmen. Das drückt ein Satz der berühmten Möwe Jonathan aus: „Glaube an Grenzen, und sie gehören Dir.“ Die moderne Wissenschaft spricht von der „selbsterfüllenden Prophezeiung“.

Beispiele:

Wer glaubt, die meisten Menschen würden ihn ablehnen, wird zwangsläufig viele „schwierigen“ Gespräche erleben müssen.

Überprüfen Sie vor dem Gespräch einmal, welche Gedanken und Gefühle das anstehende Gespräch in Ihnen auslöst:

- „Lieber nicht! Ich weiß nicht, wie X darauf reagieren wird!“
- „Was ich zu sagen habe, wird X verletzen oder enttäuschen.“
- „Es ist mir peinlich, das Thema X gegenüber anzusprechen.“
- „Ich fürchte, ich werde X rhetorisch nicht gewachsen sein.“
- „X wird mich nach dem Gespräch nicht mehr mögen.“
- „Eigentlich bin ich mir in dieser Angelegenheit bei X gar nicht sicher: War X wirklich krank?“

Damit Gespräche zu guten Ergebnissen und klaren Beziehungen führen, geht es also zunächst darum, dass Sie sich gut fühlen. Hier ein paar Tipps, wie Ihnen dies gelingt:

1. Sorgen Sie für sich

Versuchen Sie, auch sich selbst gegenüber eine Haltung freundlicher Fürsorglichkeit aufrechtzuerhalten:

- ▶ *Was brauche ich? Was macht mir Freude?*
- ▶ *Womit kann ich mich belohnen?*
- ▶ *Was finde ich gut an mir?*
- ▶ *Wer tut mir gut? etc*

...sind wichtige Fragen zur Stabilisierung des eigenen Seelenlebens.

2. Lenken Sie Ihre Gedanken

Versetzen Sie sich in Situationen, die Freude in Ihnen auslösen (z.B. Urlaube, besondere Menschen, Vorhaben in der Zukunft). Stellen Sie sich Situationen vor, in denen Sie erfolgreich waren. Oder konzentrieren Sie sich auf Eigenschaften Ihres Gesprächspartners, die Sie mögen und wertschätzen können. Spüren Sie mit allen Sinnen, wie gut es sich anfühlt. Immer wieder, bis Sie das Gefühl abrufen können, sobald Selbstzweifel aufkommt.

3. Verstärken Sie sich positiv

Nutzen Sie kraftvolle Sätze wie z.B. ...

„Ich weiß, dass ich mich auf mich verlassen kann“,

„Danke, dass ich meine Grenzen achte und wahre. Das bin ich mir wert“

„Ich bin hier, und das ist gut so.“

4. Atmen Sie

Wer unter Druck ist, atmet automatisch schneller und flacher. Atmen Sie tief und bewusst in den Bauch hinein (mind. 3x).

Verstärken Sie die Atmung mit inneren Sätzen wie „Ich atme Ruhe ein“; „Ich atme Unruhe aus“ (5-10x)

5. Verschaffen Sie sich eine „Umschaltpause“

Legen Sie vor dem Gespräch eine Pause ein und sammeln Sie sich, indem Sie aus dem Fenster in die Ferne schauen. Oder wechseln Sie kurz den Raum, die Sitzposition, bewegen Sie sich.

6. Stretch and relax

Druck erzeugt Muskelverspannungen. Wenn Sie Ihre Muskeln (z.B. den Unterkiefer, Schulter, Nacken) lockern, empfinden Sie weniger Anspannung.

Ballen Sie Ihre Faust und öffnen Sie langsam Finger für Finger. Machen Sie dies für ganze Muskelgruppen, Körperbereiche; spannen Sie Ihre Gliedmaßen an und lassen Sie locker.

7. Nehmen Sie's mit Humor

Bei Selbstzweifeln drehen Sie den Spieß einfach mal um. Überlegen Sie sich, ...

- ▶ wie Sie *zuverlässig* dazu beitragen können, dass das Gespräch *auf jeden Fall* schief geht oder
- ▶ welche Ihrer Stärken Sie verleugnen müßten oder
- ▶ durch welches Verhalten Sie einen konstruktiven Gesprächsverlauf oder das von Ihnen gewünschte Gesprächsergebnis *garantiert* verhindern können



Selbstreflexion gewinnt!

Sie möchten gern mehr über sich selbst, Ihre Überzeugungen, Werte und Stärken erfahren? Das Persolog® Persönlichkeits-Modell gibt Ihnen wertvolle Einblicke in die eigene Persönlichkeitsstruktur – und unterstützt Sie dabei, Strategien für den Umgang mit anderen Menschen zu entwickeln.

Hier finden Sie meine nächsten Termine: <http://www.persolog.de/seminars/zertifizierung-persoelichkeits-modell/>