

## KönigsImpulse im Juni

Eine Handreichung für Führende und Menschen, die sich entfalten wollen. Die KönigsImpulse dienen der Inspiration, dem Dranbleiben und Innehalten.



***Eure Rede aber sei: Ja, ja, nein, nein.***

*Lutherbibel Matthäus 5, 37*

Bunt, bunt, bunt sind alle meine Farben – eine Abwandlung dieses Kinderlieds sollte im Mai Anregung sein, fröhlich Farbe zu bekennen.

Im Juni-Newsletter möchte ich die Aufmerksamkeit auf die Kontur in Gesprächen lenken, auch in schwierigen Gesprächen.

Manche Menschen halten es für profiliert, wenn es ihnen gelingt, in Gesprächen Oberwasser zu behalten, wenn sie ihren Standpunkt unmissverständlich vertreten. Wenn sie die Argumente der anderen wegwischen, in schneller Rede den anderen überrollen und mit Wissen regelrecht erschlagen. Oder indem sie den Gesprächspartner – der wohl eher als Gegner angesehen wird – durch unnachgiebiges Befragen verunsichern und in Frage stellen.

Diese Profilierung ist nicht der Königsweg.

Die hier empfohlene Form eignet sich für Menschen, die in gegenseitigem Respekt Lösungen erarbeiten wollen und die mutig genug sind, mit offen erklärten Gefühlen und Wünschen in die Auseinandersetzung zu gehen.

Der erste Schritt:

Bevor es ins Gespräch geht, mache ich mir meine Einstellung im Fühlen und Denken dem Gesprächspartner gegenüber bewusst. Und ich korrigiere sie gegebenenfalls: Ich unterstelle dem anderen eine positive Absicht bei dem was er tut, bei dem, was er getan hat.

***Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!***

Folgender Ablauf hat sich bewährt:

Ich nehme wahr.... (Ich benenne, was ich beobachtet habe: etwa dass Mitarbeiterin xy derzeit viele Fehler macht; dass Kollege Hinz mich blöd anschaut).

Darüber denke ich.... (Ich sage Mitarbeiterin xy, dass ich das nicht verstehe, denn in den Monaten zuvor war die Arbeit okay; ich sage Hinz, dass mich das stört).

Ich fühle dabei. . . (Ich sage xy, dass ich besorgt bin; ich sage Hinz, dass ich mich kontrolliert fühle).

Ich wünsche mir... (Ich benenne konkret meine Wünsche: fehlerfreie Arbeit; kollegial-freundschaftlicher Umgang).

Was meinen Sie dazu?

Ganz wichtig ist jetzt:

Warten und dem anderen Zeit geben, sich zu sammeln und die eigene Position zu benennen oder den Hintergrund zu erklären.

Der Vorteil dieses Gesprächsablaufs:

Schon bevor ich ins Gespräch gehe, bin ich mir über mein Denken und Fühlen, über meine Wünsche und Ziele im Klaren. Beste Voraussetzung, dass mich auch der andere verstehen wird.

Und: Wenn ich mir bewusst bin, was mich warum stört, kann ich Abstand zu meinen Gefühlen einnehmen, kann ich mein Handeln steuern. Dann bin ich nicht mehr Spielball meines Unmuts.

So vermeide ich, dass das Gespräch in gegenseitige Vorhaltungen mündet oder der andere abweisend reagiert. Denn passiert dies, kommen die Gesprächspartner gar nicht mehr zum vierten Punkt (Ich wünsche mir...), dann haben sie sich bereits verbarrikadiert.

Ein Tipp: Vermeiden Sie Worte wie „immer“, „nie“, „typisch“, „immer noch nicht“, Worte und Redewendungen, die dem anderen unterstellen, dass er nicht in der Lage ist, die Arbeit gut und rechtzeitig fertig zu machen.

Ich wünsche Ihnen Gelingen für die nächsten Gespräche.

Ihr Gunter König

Gunter König, Dipl.-Psychologe  
KönigsCoaching mit S.A.L.Z.  
Klosterstraße 11, 74523 Schwäbisch Hall  
Tel.: 07 91-85 70 00, Fax: 07 91-85 70 02  
www.KoenigsCoaching.de, www.Inszenario.de

---

### Seminarkalender

**219. *INSZENARIO*®-Tage: Schwäb. Hall** 03./04.07.14 Supervision mit *INSZENARIO*®

**223. *INSZENARIO*®-Tage: Linz** 11.-13.09.14 Der Weg zur Selbsterkenntnis mit *INSZENARIO*®

---

### Weiterempfehlung

Gerne dürfen Sie die KönigsImpulse an Interessierte und Freunde weiterleiten.

### Copying is right!

Ich freue mich über Veröffentlichungen, allerdings bitte ich um eine vorherige Kontaktaufnahme.

### Disclaimer

Diese E-Mail, inklusive den Attachements, ist ungeschützt und könnte während der Übermittlung von Dritten eingesehen und verändert werden. Der Absender schließt deshalb jegliche Haftung oder rechtliche Verbindlichkeit für elektronisch versandte Nachrichten aus. Sollten Sie diese Mitteilung irrtümlich erhalten haben, bitten wir Sie, den Absender zu informieren und die Mitteilung in Ihrem System gänzlich zu löschen.

Bitte geben Sie Nachricht, wenn Sie die KönigsImpulse nicht mehr beziehen wollen.