

DIE LERNAMIGOS & FEEDBACKKOMPETENZ

Kommunikation & Wahrnehmung: Das 4-Ohren-Modell

Feedback ist zunächst nichts anderes als eine **Rückmeldung an eine andere Person**. Ich informiere mein Gegenüber darüber, wie sein Verhalten von mir **wahrgenommen, verstanden und erlebt** wird. Eine gute Feedbackkultur trägt dazu bei, dass sich **Vertrauen und Akzeptanz** entwickeln.



Bei einer Kommunikation können 4 Ebenen betrachtet werden:

1. Sachinhalt
2. Selbstoffenbarung
3. Beziehung
4. Appell

Aber oft versteht nämlich der Empfänger nicht das, was der Sender eigentlich sagen wollte!

Beispiel: Du hast deine Mutter zu Gast und kochst ein leckeres Menü zum Abendessen. Deine Mutter sagt:

"Die Kartoffeln schmecken anders als bei mir zu Hause."

Damit könnte sie meinen:

Sachinhalt: Die Kartoffeln schmecken anders als bei mir zu Hause.

Selbstoffenbarung: Die Kartoffeln schmecken mir besonders gut.

Beziehung: Ich finde es toll, dass du so gut kochen kannst.

Appell: Gib mir mehr Kartoffeln.

Du könntest verstehen:

Sachinhalt: Die Kartoffeln schmecken anders als bei mir zu Hause.

Selbstoffenbarung: Die Kartoffeln schmecken mir nicht.

Beziehung: Nichts bekommst du alleine hin!

Appell: Lass mich das nächste Mal kochen.

Gibt ein Mensch also etwas von sich, dann ist die Äußerung auf vierfache Weise wirksam („vier Schnäbel“ und „vier Ohren“), egal ob beabsichtigt oder unbeabsichtigt.

Das 4-Ohren-Modell hilft, diese verschiedenen Bedeutungsebenen einer Nachricht zu durchdringen und so Missverständnisse zu vermeiden bzw. vorzubeugen.

1. Sachinhalt

Sender: versucht sich klar und verständlich auszudrücken (auf Sachebene).

Empfänger: wägt ab ob Nachricht wahr oder falsch, wichtig oder unwichtig, ausreichend oder unzureichend ist.

2. Selbstoffenbarung

Sender: gibt unbewusst Auskünfte über sich selbst, wie bspw. Gefühle, Wünsche, Meinungen.

Empfänger: versucht „Ich-Botschaften“ der sendenden Person zu interpretieren.

3. Beziehung

Sender: kann mit Körpersprache viel bewirken.

Empfänger: kann darauf mit Empfindungen reagieren.

4. Appell

Sender: kann dadurch Handlungsanweisungen offen oder verdeckt übermitteln.

Empfänger: muss sich die Frage stellen, was er jetzt tun, denken oder fühlen soll.

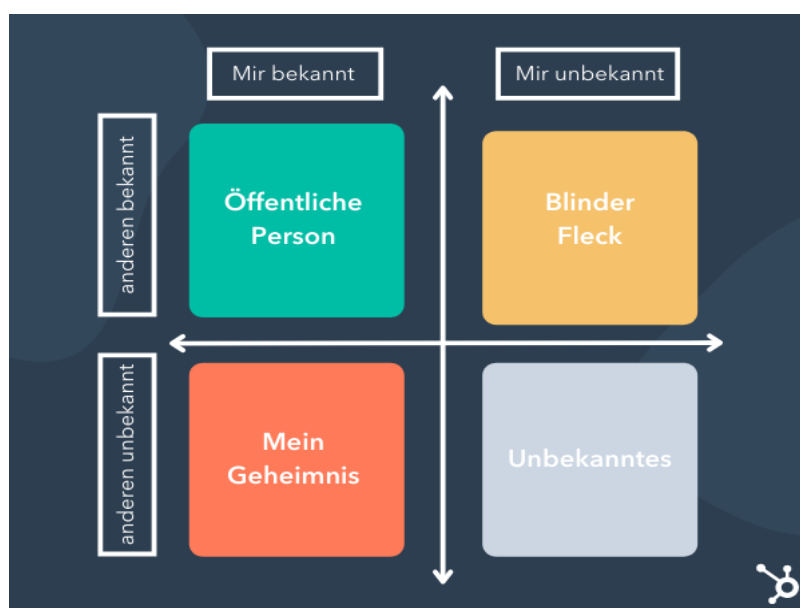
Somit sind Sender sowie Empfänger für die Qualität und das Gelingen der Kommunikation verantwortlich.

Sollte es nun dennoch zu einem Missverständnis kommen, dann ruf Dir das 4-Ohren-Modell ins Bewusstsein, reflektiere über deine missglückte Kommunikation und kläre die Situation ruhig und entspannt.

Tipps für den Berufsalltag:

1. Kommunizieren sie einfach, klar und direkt.
2. Verzichten Sie auf Ironie, Sarkasmus und Andeutungen.
3. Teilen Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse unmissverständlich mit. Erwarten Sie nicht, dass andere sie erraten.
4. Sollten Sie nicht sicher sein, ob Sie eine Nachricht richtig verstanden haben, fragen Sie aktiv nach.
5. Vermeiden Sie versteckte Hinweise und unterschwellige Vorwürfe
6. Vergewissern Sie sich, ob die Nachricht bei Ihrem Gegenüber richtig angekommen ist.

Feedback & Selbstwahrnehmung: Das Johari-Fenster



Eine Lösung stellt das Johari Fenster dar. Damit können Selbst- und Fremdwahrnehmung aneinander angeglichen, und somit der „blinde Fleck“ verkleinert werden.

Sogenannte „blinde Flecken“ können vor allem im beruflichen Umfeld zu Kommunikationsstörungen und Konflikten führen.

Das Johari-Fenster ist ein Modell zum Abgleich der Eigen- und Fremdwahrnehmung. Es stellt bewusste und unbewusste Verhaltens- und Persönlichkeitsmerkmale grafisch dar. Damit kannst Du in Deinem Team die eigenen Verhaltensweisen und gruppendynamischen Beziehungen analysieren. Damit können Selbst- und Fremdwahrnehmung aneinander angeglichen, und somit der „blinde Fleck“ verkleinert werden.

Die öffentliche Person: alle Informationen, die wir mit anderen teilen. Bsp.: Hobbys

Mein Geheimnis: alle Dinge, von denen wir nicht wollen, dass andere sie erfahren. Bsp.: Ängste, Schwächen, Momente

Der blinde Fleck: alle Dinge, die anderen an uns auffallen, die wir selbst aber nicht bemerken. Bsp.: Rechthaberei

Das Unbekannte: umfasst alle Charaktereigenschaften, die weder uns noch anderen bekannt sind. Bsp.: künstlerisches Talent

Selbstreflexion: Fragen an Dich selbst

Selbstreflexion macht nicht nur erfolgreicher und produktiver, sondern auch enorm glücklich und zufrieden.

- Sich selbst zu reflektieren ist eine Hinwendung zu oder Spiegelung von sich selbst.
- Es ist die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstbeobachtung.
- Selbstreflexion bedeutet seinen Gedanken auf sich zu wenden und über sich selbst nachzudenken.
- Dabei wird immer auch die Vergangenheit betrachtet. Seien es die letzten paar Minuten oder Ereignisse von vor Jahrzehnten.
- Wichtig ist, dass es dabei um DICH geht und darum, wie & warum Du so reagiert, entschieden, gehandelt oder gefühlt hast.

Selbstreflexion ist absolut erfolgskritisch!!!

Wenn Du erfolgreicher und produktiver werden und Dich beruflich weiterentwickeln willst, dann ist es wichtig, Dein Verhalten und Deine Entscheidungen anzupassen und zu kontrollieren.

METHODEN ZUR SELBSTREFLEXION

Die Selbstreflexion ist ein Gespräch mit Dir selbst.

Mit den nachfolgenden Methoden kannst Du vielleicht einen Weg für Dich finden, Deine Aufmerksamkeit besser auf Dich zu richten und Deine Gedanken zu fokussieren.

METHODE NR. 1: SPAZIEREN GEHEN

Mach 1x pro Woche einen längeren Spaziergang und lass dabei bestimmte Situationen Revue passieren. Wende Deine volle Aufmerksamkeit darauf und fokussiere Deine Gedanken auf Deine Reflexion.

METHODE NR. 2: ERFOLGSJOURNAL SCHREIBEN

Das Aufschreiben Deiner Erfolge ist bereits eine Art Reflexion. Schreib nicht nur große Erfolge auf, notiere auf kleine Erfolge. Das ist wichtig, damit sich eine Regelmäßigkeit zur Selbstreflexion einstellt.

METHODE NR. 3: DAS INNERE TEAM

Stell Dir vor, dass Deine unterschiedlichen, inneren Stimmen ein Arbeitsteam sind. Du hältst gerade eine Konferenz ab. Du selbst leitest die Diskussion. Lasse allen Stimmen freien Lauf. Fasse zwischendurch zusammen, um Deine Gedanken zu strukturieren. Das hilft Dir zu richtigen Entscheidungen zu kommen.

METHODE NR. 4: MEDITATION

Nimm Dir regelmäßig eine Auszeit. Fernab von Straßen-, Personen- & Handylärm. Geh tief in Dich hinein und beantworte Deine Fragen. Das darf auch eine Weile dauern, es gibt keine Vorgaben.

Beantworte für dich **folgende Fragen** und finde heraus, was Dich in der Kommunikation hindert oder blockiert. Fange bei der ersten Frage an und notiere gleich Deine Gedanken.

- Was genau bereitet mir in der Kommunikation Schwierigkeiten?
- Worüber spreche ich weniger oder gar nicht, weil ich Angst davor habe?
- Warum ist das so?
- Was würde passieren, wenn ich sagen würde, was ich fühle?
- Was würde passieren, wenn ich die Ängste einfach loslassen würde?
- Wie anders wäre dadurch mein Leben?