



ACHTUNG – WICHTIG!

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Ich habe als Mensch hat einen natürlichen Hunger danach, "gesehen" zu werden, im Sinne von wahrgenommen zu werden.
- ▶ Genauso essentiell ist, mit den Themen, die mir wichtig sind, auch Gehör zu finden und verstanden zu werden.
- ▶ Wenn im Gespräch jeder versteht, welche Punkte dem anderen wichtig sind und so genau zuhört, dass diese Punkte wiederholt werden können, hilft das, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen.
- ▶ Unklarheiten können direkt ausgeräumt werden, Missverständnisse werden vermieden.
- ▶ Die Empathie wird gefördert, weil man sich innerlich in die Situation des Sprechers versetzen und seine Position wiederholen muss.
- ▶ Das führt zu einem besseren gegenseitigen Verständnis und besseren Problemlösungen.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Vereinbart einen festen Gegenstand ("Token"), den derjenige in die Hand nimmt, der etwas sagen möchte, was ihm sehr wichtig ist.
- ☐ Das kann ein besonderer Stein sein oder ein Ball oder irgendetwas anderes aus Eurem Haushalt. Wichtig ist, dass alle über die Funktion des Tokens Bescheid wissen und verstehen, was es bedeutet, wenn er in die Hand genommen wird.
- ☐ Platziert diesen Gegenstand bei Euren Besprechungen in der Mitte, so dass jeder Zugang dazu hat.
- ☐ Wenn jemand bei der Besprechung etwas sagen möchte, was ihm sehr wichtig ist, nimmt er ihn dabei in die Hand.
- ☐ Sobald er gesagt hat, was ihm wichtig ist, gibt er den Token an jemand anderen. Der andere wiederholt dann mit seinen eigenen Worten, was er verstanden hat.
- ☐ Der Tokennehmer gibt eine Daumen hoch/Daumen runter Bewertung, ob er sich im wesentlichen verstanden fühlt. Wenn es Abweichungen gibt, werden diese erklärt.
- ☐ Wenn es passt, wird der Token wieder in die Mitte gelegt.
- ☐ Sobald jemand den Token nimmt, wissen alle anderen, dass nun etwas wichtiges gesagt wird, dass wiederholt werden muss.
- ☐ Wiederholt diesen Move über 8 Wochen in mindestens 4 Besprechungen.

