00:00:02  
 *B:* Es wird auch nicht schöner, wenn die Kinder größer werden.

00:00:09  
*I:* Ja, das bekommt man dann sowieso nicht mehr hin.

00:00:12  
 *B:* Genau, die Eltern kommunizieren nicht miteinander oder kommunizieren falsch miteinander. Der Partner sollte die Verantwortung für die Situation übernehmen. Die Aufgaben sind nicht gut verteilt, habe ich noch.

00:01:11  
*I:* Ja, klingt gut.

00:01:11  
 *B:* Was können Sie als werdende Mutter tun, um Stress vor, während oder nach der Geburt zu vermindern. Ich habe das Gefühl, Wehen und Schmerzen werden immer (unv. #00:01:23-1#) für Situationen beobachten. Werdende Mutter: „Kannst du bitte einer Hebamme oder einem Arzt Bescheid geben, dass ich immer mehr Schmerzen habe, und gerne ein Schmerzmittel möchte?” Sich mitteilen. Begleitperson: „Entschuldigen Sie. Die Wehen meiner Frau werden immer stärker. Sie hat starke Schmerzen. Können Sie bitte nach ihr schauen?” Hilfe anfordern. Werdende Mutter: „Können Sie noch einmal kurz wiederholen, was bei einer PDA passiert?” Hinterfragen, sehr gut. „Ich bin heute echt müde. Kannst du dich gleich um unser Baby kümmern? Ich brauche ein bisschen Schlaf.” Arbeitsbelastung verteilen. Werdende Mutter: „Kannst du mir ein wenig zur Hand gehen? Dann kann ich das Baby schon stillen.” Ressourcen mobilisieren. Begleitperson : „Lege dich ein bisschen in das Bett. Ich kümmere mich um unser Baby und koche dir danach etwas zu essen”. Das klingt ja (unv. #00:01:10-1#)

00:02:13  
*I:* Idealvorstellung, oder?

00:02:16  
 *B:* Das kommt ja nicht so oft vor. Werdende Mutter: „Vielen Dank, dass du heute Nacht aufgestanden bist. Ich konnte durchschlafen. Das hat gut getan.” Das ist auch wichtig in der Partnerschaft, dass man das auch anerkennt, wenn es dann passiert. Wir haben verschiedene Möglichkeiten durchgespielt, um das Miteinander in Ihrer Familie besser zu gestalten und in stressigen Situationen so zu reagieren, wie es für Sie gut ist. An dieser Stelle fassen wir sie noch einmal zusammen. Beobachten, bewerten die Situation, aber überbewerten sich nicht, managen Ressourcen, verteilen die Arbeitsbelastung, übernehmen die Verantwortung, kommunizieren, hinterfragen, fordern Hilfe an, teilen sich mit. Auch wenn Sie diese Tipps nicht kennen, läuft natürlich nicht immer alle (unv. #00:03:19-1#), nein, wenn wir die kennen (unv. #00:03:27-1#) eigenen häuslichen Umfeld, in denen der Alltag und die Kommunikation stressig und suboptimal war. Sie können sich hier notieren und überlegen, wie diese Situation mit Hilfe der Leitsätze hätten vermieden oder verbessert werden können. Ganz viel also. Konkrete Situation wieder.

00:03:54  
*I:* Genau.

00:04:01  
 *B:* Die Botschaft „Ich bin müde, kannst du bitte kochen oder die Kinder ins Bett bringen” statt... Das Problem ist oft, dass man sich gar nicht so mitteilt, sondern dass man gleich faucht und denkt, der Partner soll das doch einfach so verstehen.

00:04:31  
*I:* Das ist wie dieses: „Der Müll müsste mal runtergebracht werden."

00:04:34  
 *B:* Genau.

00:04:38  
 *B:* Also machen wir wieder Partnerschaft, keine klare Botschaft, sondern übermüdetes Nörgeln. Oder sogar attackieren, wobei dann der Gegenüber nicht einmal weiß...

00:05:19  
*I:* Was jetzt gerade eigentlich los ist.

00:05:25  
 *B:* Dass die Gefühle (unv. #00:05:27-1#). Das, was richtig läuft, muss ja noch nicht... Was möchten Sie in Zukunft in dieser Situation anders machen? Ich glaube, erstmal, also Situation (unv. #00:05:45-1#). Warum steht das da jetzt drüber?

00:05:56  
*I:* Damit man sich überlegen kann, wie genau man das in dem konkreten Beispiel macht.

00:06:01  
 *B:* Okay. Situation bewerten, in mich reinfühlen und überlegen, was (unv. #00:06:07-1#). In mich reinfühlen und Probleme erkennen, beziehungsweise Gefühle erkennen, in diesem Fall Überlastung und Müdigkeit. Das kann ich ja dahinter schreiben. Müde, überlastet. Erst mal nur das. Dann Arbeitsbelastung verteilen, Ressourcen managen, Führung übernehmen, würde ja bedeuten... Das Ansprechen hier das kommt zu Hilfe anfordern beim Dritten. Andererseits geht das wahrscheinlich auch so miteinander.

00:07:06  
*I:* Wenn man da sieht, ich habe da den Mann noch als eine Ressource und ich sage, könntest du das und das bitte machen, dann bin ich dabei, Führung zu übernehmen.

00:07:19  
 *B:* Genau, so machen wir das mal. Dann hinterfragen, Hilfe anfordern, sich mitteilen und konkret sagen, was man hat, damit der Gegenüber das einfach eindeutig weiß. Das schreibt man dahin. Ehrlich mitteilen, was los ist und um Hilfe bitten. Dann entspannen und vertrauen, aus dem Zimmer gehen, sich zurücklehnen. Ich weiß nicht, was war das?

00:08:09  
*I:* Tatsächlich mal wirklich nichts tun.

00:08:12  
 *B:* Sich zurücklehnen und vertrauen, genau so steht es da. Wunderbar, Sie haben nun eine eigene Strategie entwickelt, um die herausfordernden Situationen nach der Geburt zu Hause besser zu meistern. Wie sicher sind Sie, dass Sie die Strategien umsetzen können? Vollkommen. Wir machen 95, weil es auch schwierig ist.

00:08:36  
*I:* Man kennt sich doch zu gut.

00:08:43  
 *B:* Wir kommen zur Planung. Diese soll beim Erreichen Ihrer Ziele helfen. Dazu wollen wir Ihnen einen speziellen Weg oder einige Tipps verraten. Dabei sollen Sie lernen, Ihre Ideen in konkrete Pläne umzusetzen und diese zu überprüfen. In der letzten Lesson haben Sie erfahren, wie sie gut und sicher kommunizieren können und wieso das sinnvoll ist. Nun geht es darum, diese Kommunikationswerkzeuge in Ihrem Alltag und in besonderen Situationen zu nutzen. Wie können Sie sich so verhalten, dass Sie immer gut kommunizieren, und was können Sie tun, damit auch Ihr Gegenüber dies ebenso macht? Vielen Menschen fällt es schwer, Empfehlungen umzusetzen, insbesondere wenn es stressig ist oder man erschöpft und müde ist. Viele haben sich deswegen auch als sehr hilfreich erwiesen. Wenn sie genau wissen, wie gute und sichere Kommunikation funktioniert, dann ist der erste Schritt getan. Dies haben wir in den letzten Lektionen bearbeitet. In dieser Sitzung geht es darum, genau zu planen, wie Sie gut kommunizieren können, gerade dann, wenn es schwierig ist. Bitte nennen Sie eine Situation, in der es für Sie schwierig ist, zu kommunizieren, bitte schreiben Sie diese hier auf. Ja, machen wir einfach so eine Abendsituation. Abends, Kinder sind aufgedreht und laut, ihr Vater kommt von der Arbeit, und dann geht es los. Ja, man ist total erledigt, ich bin total erledigt, müde, gereizt. Weiter. Denken Sie bitte an diese Situation und was Sie machen könnten, um gut und sicher mit Ärztinnen, Ärzten, Pflegekräften und...

00:10:48  
*I:* Jetzt passt das Beispiel wieder nicht so ganz.

00:10:54  
 *B:* Warte, kann ich das noch ändern? Mal sehen.

00:10:56  
*I:* Geht das noch?

00:10:57  
 *B:* Ja, mal sehen. Was ist, wenn ich auf das Kreuz drücke, dann ist die ganze App weg, oder?

00:11:08  
*I:* Oben rechts neben Lesson neun das Kreuz. Dann macht er die Lesson zu und geht dann wieder auf die Übersicht, aber das ist, glaube ich, auch nicht hilfreich.

00:11:16  
 *B:* Dann mache ich wieder auf weiter, dann überlege ich jetzt.

00:11:20  
*I:* Dann ignoriere einfach das mit dem Pflegepersonal.

00:11:26  
 *B:* Okay, denn es geht ja um die Kommunikation.

00:11:29  
*I:* Genau, Kommunikation, das passt.

00:11:35  
 *B:* Was ich machen kann, um das zu verbessern, das ist die Frage. Wie eben schon, erst einmal durchatmen. Atmen.

00:11:57  
*I:* Das ist tatsächlich überraschend wichtig, dass man sich einfach mal kurz hinstellt, zwei Atemzüge nimmt und dann kommuniziert man echt anders.

00:12:06  
 *B:* Genau. Ich habe auch gelernt: Wenn zum Beispiel die Kinder oder etwas einen unglaublich stresst und man kurz vor dem Explodieren ist, das ist ja was Verbales, dann soll man sich kneifen oder irgendwas machen, dass man den Körper spürt, dass man ein Gefühl hat, das stoppt dann, was man im Kopf hat. Das ist auch richtig gut.

00:12:38  
 *B:* Aus dieser...

00:12:45  
*I:* Weil dann ein anderer Sinn plötzlich anspringt. Atmen ist richtig gut. Dann erst einmal warten, das geht ja damit einher. Dann klare und ehrliche Kommunikation statt Gefühlsausbrüche. „Auf den folgenden Seiten können Sie nun Ihre Ideen zu konkreten Plänen weiterentwickeln. So machen Sie aus Ihrer Idee einen entsprechenden Plan. Dabei sollten Sie folgende Regeln zur Erstellung von Plänen beachten: P wie Passend. Passen die Kommunikationsstrategien zu Ihnen? Hat die Kommunikationsstrategie eine gute Auswirkung auf das Verhältnis zu Ihren Kommunikationspartnern und Partnerinnen? P wie Praktisch. Können Sie die Kommunikationsstrategien praktisch in Ihren Alltag integrieren? Präzise, ist der Plan ausreichend konkret? Als Situation haben Sie folgendes angegeben: Abends, Kinder sind aufgeregt, da steht das jetzt schwarz auf weiß. Bin total erledigt, müde, gereizt. Die nachfolgende Übersicht hilft Ihnen dabei, aus dieser eine (unv. #00:03:02-1#) zu erstellen. Bitte füllen Sie es so genau wie möglich aus.” Ich will dann durchatmen. Das wiederholt sich jetzt einfach, oder?

00:14:57  
*I:* Ja, das soll sich auch so ein bisschen wiederholen, dass man das noch konkreter aufbauen kann.

00:15:02  
 *B:* Mich klar äußern. Was ist gerade das Problem? Oder was gleich das Fass zum überkochen bringt. Mich klar äußern, was los ist. Das ist ja Quatsch, was los ist, dann könnte ich auch sagen: „Die Kinder nerven mich voll!”, sondern mich klar zu meinen Gefühlen äußern.

00:16:00  
 *B:* Wo und wann? Was ist damit gemeint?

00:16:14  
*I:* Da geht es mehr darum, wenn man die Situation noch nicht ganz so konkret hat, sondern dass man da angibt, wenn ich wütend bin, dann möchte ich ruhiger reagieren. Da wäre dann die Frage, wo ist man typischerweise wütend? Wann ist das? Das hast du ja jetzt mit ich komme abends nach Hause, nach dem langen Tag, da ist es irgendwie schon klar.

00:16:34  
 *B:* Alltag, abends zu Hause. Wie genau? Wie dann die Lösung aussieht, oder?

00:16:46  
*I:* Genau, sowas wie ich will mich dann ruhig mitteilen. Da wäre das zum Beispiel eine konkrete Formulierung, wie ich das sagen würde.

00:17:01  
 *B:* Das wäre ja eigentlich so eine Ich-Botschaft, also ich brauche eine kleine Pause. Was mache ich, wenn es immer noch schwierig ist beziehungsweise schwieriger wird? Vielleicht am besten aus dem Raum gehen, also kurz aus der Situation rausgehen, glaube ich.

00:17:36  
*I:* Ja.

00:17:46  
 *B:* Was kann ich noch machen? Ja, wie gesagt, das Atmen ist richtig gut, paar Atemübungen.

00:18:05  
*I:* Super!

00:18:06  
 *B:* Im Nebenzimmer. Mal eben kalt Duschen. Bevor man Pläne in die Tat umsetzt, sollte man immer noch mal einen Realitätscheck durchführen. Das kann man über die PEP-Regeln machen, die wir schon vorgestellt haben. Passend. Passen die Kommunikationsstrategien zu Ihnen? Perfekt. Hat die Kommunikationsstrategie eine Auswirkung auf das Verhältnis mit dem Kommunikationspartner? Praktisch. Können Sie die Kommunikationsstrategien praktisch in Ihrem Alltag integrieren? Präzise. Ist der Plan ausreichend konkret? Bewerten Sie nun Ihre Pläne. Was glauben Sie, wie passend Ihre Pläne sind? Die sind ganz gut passend. Wie effektiv Ihre Pläne sind. Doch, wenn das dann aufgeht, ist da viel zu holen, um die 90 Prozent. Wie praktisch Ihre Pläne sind, das heißt, wie umsetzbar die sind. Da muss ich ja nur mit mir selber zurechtkommen.

00:19:16  
*I:* Das ist schon mal ganz gut, wenn man nicht noch zusätzlich 1000 Sachen braucht.

00:19:20  
 *B:* Wie präzise Ihre Pläne sind, finde ich noch schwierig. Da fällt mir zu ein, dass man sich ganz gut Gedankenstützen machen kann. Das ist ja in so vielen Bereichen (unv. #00:19:39-1#) irgendwo. Dass man sich einen Zettel an den Spiegel hängt oder Ähnliches, wodurch man dann einfach daran denkt, da muss man noch mal schauen, das brauche ich mal lieber so zur Hälfte. Da muss man nochmal überlegen. „Wie zufrieden sind Sie selbst mit Ihren Ergebnissen?” Richtig gut. 92. „Erweitern Sie Ihre Pläne jederzeit, (unv. #00:20:03-1#) jederzeit zu dieser Lesson zurückkommen, um Ihre Pläne zu überarbeiten oder zu erweitern. Neue Ideen haben. Fertig. Glückwunsch, neun geschafft, zur nächsten. Jetzt bekommen Sie zum letzten Mal einige Fragen von uns. Herzlichen Dank fürs Ausfüllen. Das ist jetzt wieder das.

00:20:23  
*I:* Ja, das ist wieder das.

00:20:24  
 *B:* Überlegt, ob ich ausreichend Informationen weitergegeben habe, 90. Überprüft, ob ich alles richtig (unv. #00:20:32-1#), wenn ich etwas gefragt wurde. Das mache ich jetzt, 97 Prozent. Mein Anliegen klar und deutlich angesprochen, ja, das mache ich jetzt richtig gut, 97. Früh genug kommende Schritte angesprochen und abgesprochen, 91. Überlegt, wie viel Zeit Sie sich für ein Gespräch wohl nehmen können. Das mache ich jetzt auch immer, 89. Meine Sorgen und Ängste geäußert, ja, das mache ich voll und ganz, 98. Mich auch in sie und ihre Situation hineinversetzt, da bin ich jetzt auch richtig gut geworden, 95. Wenn ich mich mit anderen Personen meines Alters vergleiche, ist mein Risiko viel geringer? Ja, machen wir auf 25 Prozent gut. Wenn ich gut mit den Ärztinnen, Ärzten und weiteren kommuniziere, dann ist die Atmosphäre während der Geburt gut, 96 Prozent. Ich bin mir sicher, dass ich, wenn ich unter Stress stehe, auch dann gut kommunizieren kann, 85. Ich habe mir vorgenommen, immer darauf zu achten, dass ich gut mit den Ärzten, Ärztinnen, Hebammen und weiteren kommuniziere. Ja, zu 100 Prozent habe ich mir das vorgenommen. Ich habe konkret geplant, wie ich im allgemeinen gut kommuniziere, 90. „Was erschwert es Ihnen am meisten, zu kommunizieren?” Das ist wieder wie ganz am Anfang.

00:22:12  
*I:* Genau, da kommt die Frage noch mal.

00:22:17  
 *B:* Ich würde immer noch sagen, wenn das irgendwie zeitlich stressig ist, also Zeitdruck ist. Was erleichtert Ihnen am meisten, gut mit Ärzten zu kommunizieren? Vertrauen? Wenn man die Person schon ein bisschen kennt, würde ich sagen.

00:22:52  
*I:* Ja, Vertrauen im Sinne, dass man Reaktion auch einschätzen kann.

00:23:14  
 *B:* Oder wenn die mich anguckt und gut mit mir kommuniziert.

00:23:19  
*I:* Ja, wenn die andere Person gut kommuniziert, das macht schon auch was aus, macht die Kommunikation nicht gerade schwieriger.

00:23:27  
 *B:* Die Begrüßung, das gibt es ja auch, dass manche das gar nicht machen, oder?

00:23:32  
*I:* Nein, genau, und allein ein bisschen Smalltalk, was das ausmachen kann, das haben wir im Studium auch gehabt.

00:23:38  
 *B:* Ja, den kleinen Gang bis zum Behandlungszimmer hin, wenn man da schon eine freundliche Begrüßung und eine gute Einleitung hat. Ja, Smalltalk, genau. „Während der Schwangerschaft habe ich mindestens einmal beobachten oder erfahren können, dass ich nicht ausreichend oder verständlich genug über Medikamente und Ihre Nebenwirkungen aufgeklärt wurde?” Ja, 42. „Während der Schwangerschaft habe ich mindestens einmal beobachten oder erfahren können, das ist das Gleiche, das ist mit dem Informieren, da machen wir mal 46. „Wie oft fühlen Sie sich unglücklich, alleine zu sein?” Wie oft fühlen Sie sich unglücklich, alleine zu sein? Nicht so oft, 19 Prozent. „Wie oft fühlen Sie sich einsam?” Ist das nicht das gleiche? Nein. „Wie oft fühlen Sie sich einsam?” 20 Prozent. „Vielen Dank. Sie können jetzt mit dem Training fortfahren. Wiederholung. (unv. #00:24:46-1#) der Team BabyApp. Sehr gut, dass Sie bereits alle Einheiten erfolgreich abgeschlossen haben. In dieser Einheit soll es darum gehen, die bisherigen Inhalte noch einmal aufzugreifen und zu vertiefen, sodass Sie gut für die Zukunft ausgestattet sind. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Übersicht. In den vorherigen Einheiten haben Sie schon die Kommunikationskompetenzen, Modelle und Werkzeuge bearbeitet. Was meinen Sie? Haben Sie diese schon in Ihrem Alltag genutzt?”

00:25:12  
*I:* Dann ist es natürlich ein bisschen einfacher, wenn man die App parallel zum Alltag nutzt, aber ich lasse es dich mal einschätzen.

00:25:19  
 *B:* Kommunikationskompetenzen, machen wir mal 59. Kommunikationsmodell, vier Seiten der Kommunikation, 65. Aktive (unv. #00:25:31-1#), da bin ich jetzt voll dabei, 75. Speaking up, Bedenken äußern, wenn man zum Beispiel im Arztgespräch ist, oder?

00:25:46  
*I:* Genau, das war dieses, traue ich mich, Sachen anzusprechen?

00:25:50  
 *B:* Ja, genau, diesen Mut haben. Das kann ich noch ein bisschen... Machen wir mal 44 Prozent. Close the loop, den Kreis schließen, das werde ich auch gleich anwenden mit dem Hochzeitsgeschenk, (unv. #00:26:04-1#) Prozent. Empathie und Perspektivenwechsel, das werde ich jetzt auch mehr machen, 70 Prozent. (unv. #00:26:13-1#) machen wir 53. Fünf-Punkte-Vorbereitung für ein Arzt-Patientengespräch. War das das mit Notizen machen?

00:26:29  
 *B:* Genau!

00:26:31  
 *B:* 54. Planung und Umsetzung von Verhalten, 42. „Nun ein kleines Quiz zur Selbstüberprüfung. Welche Kommunikationskompetenzen sind im klinischen Alltag besonders wichtig?” Sind mehrere anzukreuzen?

00:27:00  
*I:* Kann man. Doch, muss man.

00:27:05  
 *B:* Ausreichende Informationen und auch noch Umgebungsanpassung. „Bitte kreuzen Sie an, was zu einer guten Vorbereitung auf ein Patienten-Arzt-Gespräch gehört. Unbeantwortete Fragen stelle ich beim nächsten Besuch nicht noch einmal.” Doch, vor dem Gespräch notiere ich meine wichtigsten Fragen. Bei Unklarheiten frage ich noch während des Termins nach. Auch während meines Arzttermines mache ich mir zu wichtigen Punkt Notizen. „Wie viele direkte Ansprachen braucht man typischerweise, um eine Kommunikationsschleife zu schließen?” Fünf. Wie, waren das vier?

00:27:50  
*I:* Das war das mit Ansprache, Rückfrage, Kreis schließen.

00:27:55  
 *B:* Wie viele direkte Ansprachen? Ist das dann nur die Begrüßung, oder wie?

00:28:02  
*I:* Das ist im Endeffek so: Die eine Person sagt etwas, die andere fragen nach und die erste Person bestätigt nochmal, dass das stimmt.

00:28:11  
 *B:* Also drei. „Welcher Aspekt einer Mitteilung gehört nicht zu den vier Kernaussagen, die man im Kommunikationsmodell macht?” Zu einer Mitteilung...

00:28:41  
*I:* Das waren die vier Seiten der Kommunikation.

00:28:46  
 *B:* Beziehungshinweis, nein.

00:28:50  
*I:* Theoretisch könntest du jetzt auch bei der App nochmal in die Karteikarten gucken dafür? Die speichern sich. Wenn man da oben auf das X klickt, dann kommt man da wieder rein.

00:29:14  
 *B:* Soll ich das mal machen?

00:29:16  
*I:* Gerne, ja ein bisschen Zeit haben wir noch.

00:29:19  
 *B:* Das war Fünf-Punkte-Vorbereitung?

00:29:30  
*I:* Das war vier Seiten der Kommunikation, das war die zweite Lesson, ziemlich am Anfang.

00:29:39  
 *B:* Zeit nehmen, zuhören, reagieren.

00:29:42  
*I:* Genau und dann weiter.

00:29:46  
 *B:* Selbstkundgabe, Sachinformation, Appell und Beziehungshinweis. Appell, Beziehungshinweis, Selbstkundgabe, Sachinformationen. Wo muss ich jetzt denn wieder drauf? Jetzt bin ich wieder auf das Kreuz gegangen, mein Training, und da muss ich auf das letzte gehen.

00:30:06  
*I:* Genau, jetzt müsste da Lesson zehn, Wiederholung, stehen. Dann müsstest du eigentlich wieder auf der Frage sein.

00:30:11  
 *B:* Hilfe suchen muss dann weg. „Was gehört nicht zu den Tipps, wie man seine Bedenken und Wünsche gegenüber Ärzten äußern kann?” Möglichst laut Forderungen stellen. „Bringen Sie die einzelnen Punkte in die richtige Reihenfolge, um eine gute, effektive Kommunikation mit der behandelnden Ärztin sicherzustellen.” Was ist die Vorgeschichte, was passiert, was vermute ich? Introduction erstmal, genau, was ist passiert, dann Background, dann, was vermute ich und dann Empfehlung. „Während der Schwangerschaft habe ich mindestens einmal beobachten können, dass die Ärzte...” Schon wieder das?

00:31:15  
*I:* Wobei ich mich da gerade frage, warum das da auch schon wieder ist.

00:31:21  
 *B:* Da ist was anderes, dass Diagnosen falsch gestellt wurden. Vielleicht weil zu wenig Personal da war, das kenne (unv. #00:31:35-00:31:42-1#), dann mache ich irgendwas. Ob Gerätschaften in den Untersuchungsräumen gefehlt haben, keine Ahnung. Fertig, Feedback, wie fanden Sie die App hinsichtlich Nutzerfreundlichkeit? Das war gut. Ihrer Inhalte? Gut. Ihrem Nutzen? Ja, ich habe doch heute viel gelernt. Was haben Sie persönlich für sich gelernt? Vieles davon hatte man ja irgendwie schon einmal, so begründetes Fachwissen, das hat alles Hand und Fuß. Es war gut, dass man sich das noch einmal so vergegenwärtigt.

00:32:37  
*I:* Vergegenwärtigt.

00:32:41  
 *B:* Was ich persönlich für mich gelernt habe, dass ich mich mehr in die andere Person hineinversetzen möchte.

00:32:54  
*I:* Das ist super.

00:32:55  
 *B:* Besser in mein Gegenüber hineinversetzen. Ich nehme noch mal mit, dass man sich Stichpunkte im Alltag macht, also dass man sich Aufhänger in die Wohnung macht. Dass man daran erinnert wird, weil das sonst immer so schnell vergessen ist.

00:33:26  
*I:* So Hinweise, kleine Cues? Eine Freundin von mir schweift bei Prüfungen immer ab. Deswegen hat sie sich da ein Stoppschild da hingestellt, und wenn sie das Stoppschild sieht, heißt es: Mach weiter.

00:33:44  
 *B:* Genau, zum Beispiel.

00:33:46  
*I:* Das ist super.

00:33:56  
 *B:* Dann geht man zurück zur Übersicht?

00:34:00  
*I:* Genau und in der Übersicht kann man dann unter meine Themen, meine Ratings noch so ein bisschen herumspielen. Ich würde dir gerne noch ein paar kleine Fragen stellen, wie es dir mit der App ging. Fandest du es anstrengend oder ging es, oder?

00:34:24  
 *B:* Ich konnte dich ja nun immer fragen.

00:34:29  
*I:* Das war nicht ganz schlecht.

00:34:31  
 *B:* Ich glaube, gerade am Anfang, bis ich dann wusste, was gewollt ist. Weil am Anfang die Formulierung manchmal ein bisschen zu viele Schachtelsätze hatte. Vielleicht könnte man die Sprache noch ein bisschen vereinfachen, kürzere Sätze vielleicht.

00:34:59  
*I:* Ich schreibe mal so ein bisschen mit, dann habe ich das direkt. Das macht Sinn, gerade wenn wir da gendern mit Ärztinnen, Ärzten, Pflegepersonal, Hebammen, dass das schon teilweise...

00:35:18  
 *B:* Vielleicht kann man das als Fachkräfte bezeichnen.

00:35:24  
*I:* Ja, dass man das ein bisschen bisschen ersetzt.

00:35:27  
 *B:* Das haben wir ja nun alle mit dem Gendern, dass wir da unseren Dreh reinkriegen müssen. Da sind wir alle ja noch auf der Suche, wie es am einfachsten ist.

00:35:40  
*I:* Definitiv. Da hatten wir auch schon einige Diskussionen. Wie machen wir das jetzt genau, wann, an welchen Stellen? Wo können wir das vielleicht vermeiden? Aber ich glaube, da können wir auch einfach noch mal reingucken. Das ist auch sehr hilfreich, jemanden mal zu sehen, der das macht, und an welchen Stellen taucht das eigentlich auf? Auch zum Beispiel gerade so am Anfang die zweite Lesson, die war auch am Anfang technisch ein bisschen schwieriger, beziehungsweise mit den Beispielen. Würde es dir helfen, wenn du mehr Beispiele vorgegeben bekommst?

00:36:16  
 *B:* Habe ich auch schon gedacht. Das ist immer gut, je einfacher es ist, desto mehr Spaß macht es ja auch, weil, sonst hat es ja schnell sowas wie eine Schularbeit, die man macht.

00:36:32  
*I:* Genau, das macht Sinn. Gibt es irgendwas an der App, wo du sagen würdest, das ging gar nicht, hat mir überhaupt nicht gefallen? Würde ich ganz anders machen.

00:36:58  
 *B:* Das etwas komplizierte, dass ich überlegen muss, was ist denn jetzt gewollt. Aber das müsste man ja in den Griff kriegen, indem man das ein bisschen klarer formuliert, also in einfacherer Sprache oder kürzeren Sätzen, wie du schon beschrieben hattest.

00:37:20  
*I:* Genau, dass wir da nochmal drüber gehen. Das ist super. Gibt es irgendwas an der App, wo du sagen würdest, das war total cool. Das würde ich auf jeden Fall beibehalten, egal was sonst geändert wird.

00:37:38  
 *B:* Ich finde es auch gut, Fragen nach der Geburt zu stellen. Hatten wir das überhaupt?

00:37:45  
*I:* Nein, das haben wir noch nicht. Das sind diese Zwischenfragen, die du schon mehrfach beantwortet hast, nochmal für nach der Geburt angepasst, damit wir da noch mal so eine Idee haben, hilft diese App jetzt eigentlich?

00:37:58  
 *B:* Ja.

00:37:59  
*I:* Aber bis da ist noch keiner vorgedrungen. Nach der Geburt hat man dann doch wieder was anderes zu tun, als da nochmal reinzugehen. Ich schaue gerade, ob ich noch eine wichtige Frage vergessen habe. Gibt es irgendwelche Themen im Hinblick auf das, was wir am Anfang besprochen haben, mit den Bedürfnissen, wo du sagen würdest, es wäre gut, wenn das noch aufgenommen werden könnte.

00:38:33  
 *B:* Im Grunde geht es wirklich, und das hatte ich am Anfang gar nicht so sehr auf dem Schirm, um die Situation. Der Umgang ist ja das Thema. Es geht gar nicht um Fachwissen oder um die Geburt, sondern der Schlüssel ist die Kommunikation, und das ist natürlich cool. Diese Übung mit Mensch im Krankenhaus, was das für eine (#unv. 00:39:06-1#), was denkt die. Und du überlegst dir da die Situation. Das ist natürlich gut, um da ein Gespür für zu bekommen. Aber ansonsten wüsste ich jetzt auch nicht, wie man in dieser App unterbringt, dass man sich eine Wochenbetthebamme sucht. Es geht gar nicht so sehr darum.

00:39:28  
*I:* Tatsächlich ist es mehr eine Trainingsapp für Kommunikation. Wir sind immer am Überlegen. Wir würden natürlich gerne auch eine App haben, die ein paar mehr Themen abdeckt. Vielleicht kann man da auch einfach nochmal so eine Art Planungslesson ein bisschen weg von Kommunikation machen, sondern mehr hin zu: Wie weit ist man eigentlich? Was muss man dann und dann tun? Dass man einfach nochmal so eine Übersicht vielleicht bekommt.

00:39:56  
 *B:* Oder weil ich mir jetzt gar nichts darunter vorgestellt habe. Wie heißt nochmal die App? TeamBaby?

00:40:07  
*I:* TeamBaby-App.

00:40:07  
 *B:* Vielleicht könnte das aber nochmal in den Untertitel, dass das daraus hervorgeht.

00:40:19  
*I:* TeamBaby, Kommunikationstrainings-App.

00:40:25  
 *B:* Denn sonst denkt man, dass das so eine normale Baby-App ist. So wie diese Apps, wo man dann immer erfährt, was gerade passiert in dieser Schwangerschaftswoche. Und das ist es ja gar nicht.

00:40:41  
 *B:* Was nicht so in der App liegt, aber eher in dem, wie man diese App kommuniziert.

00:40:45  
 *B:* Dass man weiß, was das eigentlich ist.

00:40:51  
*I:* Ja, das macht Sinn, auf jeden Fall. Du musst ja gleich los, ich auch. Noch irgendwelche Fragen? Kann ich noch irgendwas für dich tun?

00:41:04  
 *B:* Nein, alles super! Wann gibt es diese App?

00:41:08  
*I:* Perfekt, die gibt es jetzt im Rahmen von dem Forschungsprojekt. Falls du sie weiternutzen möchtest, gerne. Hast du gerade deinen Code noch in Erinnerung?

00:41:20  
 *B:* Ja, ich hatte mir den hier aufgeschrieben. Brauchst du den jetzt?

00:41:26  
*I:* Genau, das wäre einmal super.

00:41:30  
 *B:* Okay, groß 7 G A K L 13.

00:41:32  
*I:* E A K L 13?

00:41:36  
 *B:* G wie Gustav. G A K L.

00:41:36  
*I:* 13, super. Dann kann ich das unter dem Code abspeichern, brauche deinen Namen nirgendwo dazuschreiben, dann ist das ganz gut. Super, perfekt. Dann habe ich organisatorisch noch die Aufwandsentschädigung, die du von uns bekommst. Das sind 12 € die Stunde, das heißt, wir sind jetzt bei 48. Ist es okay, wenn ich dir die überweise, und du schreibst mir dann eine E-Mail als Bestätigung, dass du es erhalten hast?

00:42:09  
 *B:* Ja.