



Eine schwierige Situation aus verschiedenen Perspektiven betrachten

Es freut mich sehr, dass Sie hierher gefunden haben und nach einem roten Faden gesucht haben eine Situation im Nachgang zu betrachten. Warum? Wenn jeder einmal täglich seine Kommunikation und Reaktion in einer Situation reflektiert, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich das gegenseitige Verständnis in unserer Gesellschaft verändert.

In dieser Kurzfassung erhalten Sie einen ersten Einblick, wie ein möglicher Reflexionsweg aussehen könnte. Und lassen Sie uns starten mit dem Ziel danach etwas mehr Klarheit zu bekommen worum es Ihnen vielleicht in der Situation ging.

Ein letzter Tipp: Füllen Sie diesen Bogen nicht mündlich, sondern wirklich schriftlich aus. Genau das wird andere Ergebnisse bringen. Denn wissen wie man etwas tut, ist etwas ganz anderes als es tatsächlich zu tun. Und zweitens werden Sie sich an die Erkenntnis erinnern, wenn Sie in einer zukünftigen ähnlichen Situation sich befinden.

Skeptisch? Keine Lust/Energie ...? Was ändert sich an Ihrer Motivation, wenn Sie sich als Forscher betrachten, der neugierig auf ein Experiment ist?

## **Welche Situation möchten Sie betrachten?**

Welcher konkrete Augenblick hat mich besonders berührt? Wann habe ich innerlich gezuckt?

## **ICH – Was geschieht in mir?**

- Was habe ich tatsächlich gesehen oder gehört? Was ist bereits meine Bewertung oder Interpretation?
- Welche Gefühle nehme ich wahr und gehen mit welcher körperlichen Reaktionen einher?
- Welches Bedürfnis oder welcher Wert liegt mir besonders am Herzen?
- Um was möchten ich jemanden konkret bitten?

## **DU – Was könnte die andere Person bewegen?**

Nehmen Sie eine wohlwollende Haltung ein. Diese Haltung bedeutet nicht unbedingt, dass Sie mit dem Verhalten der anderen Person einverstanden sein müssen.

- Was hat die andere Person wortwörtlich gesagt oder tatsächlich getan?
- Wie könnte sie sich fühlen und worum könnte es ihr gehen?
- Welche Frage könnte ich stellen, um sie besser zu verstehen, bevor ich reagiere?



## WIR – Was braucht unsere gemeinsame Situation?

- Wie geht es uns gerade miteinander?
- Was würde die Situation für uns und unsere Zusammenarbeit verbessern?
- Was kann ich selbst dazu beitragen?

## Mein nächster Schritt

- Was ist mir klarer geworden?
- Was möchte ich als Nächstes tun, ansprechen oder erfragen?
- Mein nächster konkreter Schritt ist:

## Wie es weiter gehen könnte:



Sie möchten eine Situation tiefer betrachten? Und mit mir darüber reden? Dann buchen Sie sich jetzt hier Ihren **Coaching Termin**.



Sie möchten mich als Co- Autorin kennelernen? Dann könnten sich das **Buch “Mach Dein Business wirksam” bestellen**, in dem ich unter Daniela Landgraf mit sechzehn Experten ihr Wissen und Erfahrungen weitergegeben haben. In meiner Geschichte des Schreiners Markus geht es um Themen wie Nachfolge, Konflikte, Gesundheit und Empathie. Hier erfahren Sie etwas mehr.



Sie könnten sich meinen **Newsletter** hier abonnieren.