

Der perfekte kommunikative Tag

Lass uns mal zusammen einen Tag erleben, der uns kommunikativ zu den höchsten Höhen als auch zu den tiefsten Tiefen führt. Wird es uns möglich sein, durch die Anwendung einer wertschätzenden Gesprächsführung, einen solchen Tag zielführender und angenehmer zu gestalten? Wir werden es erleben...

Bewaffnet mit vielen Techniken des Verbalen Aikido, werden wir mit deren Anwendung nachvollziehen können, was passiert, wenn wir stabil in unserem inneren Zentrum bleiben, Konflikte als naturgegeben ansehen und diesen mit einer neuen Geisteshaltung begegnen. Es kann gut sein, dass bestimmte Details der beschriebenen Situationen nicht komplett in Dein Lebensbild passen, denke bitte jedoch immer daran: Konflikt bleibt Konflikt. Egal ob es der Konflikt auf der Arbeit, in der Schule oder der am Frühstückstisch ist. Ziehe Parallelen zu Deinem Leben und Du wirst von den Reflektionen über das Thema profitieren.

Entscheide, welche Reaktionsmöglichkeiten Du einsetzen möchtest, sei es der Kampf, Rückzug, das Nichts-Tun, die Täuschung oder eine Technik des Verbalen Aikido. Stelle Dir u.a. folgende Fragen:

Welche der 11 Verhaltensregeln könnten zum Einsatz kommen?

Sind Zeit und Ort angemessen für Deine Reaktion?

Möchtest Du Personen erst einmal verbal aus der Bahn werfen um dann mit ihnen die Balance wieder aufzubauen?

Gibt es Situationen, in denen Du die beschriebenen Personen offen attackieren möchtest?

6:45 Uhr

Eigentlich hätte Dein Wecker Dich um 7:00 Uhr wecken sollen, nun hat dies leider aber ein Anruf übernommen, der Dich unbequem aus dem Schlaf reißt. Jemand hat eine falsche Nummer gewählt! Du könntest jetzt im Grunde genommen am Telefon regelrecht ausflippen. Rausgerissen aus Deinem wohlverdienten Schlaf, weckt Dich eine Person, die Du noch nicht einmal kennst und entschuldigt sich nicht einmal dafür. Frechheit.

Du sagst:

7:35 Uhr

Dir bleiben noch fünf Minuten, um in Dein Auto zu steigen, um pünktlich zur Arbeit zu kommen. Du hast alles im Griff. Termine stehen und alles läuft bis jetzt in Deiner Planung perfekt ab. Du willst gerade das Haus verlassen, stehst auf der Treppe und plötzlich ruft Deine Mutter auf dem Handy an. Bevor Du ihr Deine Situation erklären kannst, beginnt sie auf Dich einzureden. Sie sagt zu Dir im scharfen Ton: *„Ich hoffe, es ist nicht wahr, was ich über dich gehört habe.“*

Diese Gesprächseröffnung war sicherlich nicht dazu geeignet, eine tiefe Neugierde in Dir zu wecken. Sie lässt eher Ärger in Dir aufkommen – das ist sicher. Du hast keine Zeit und auch keine Lust, in einer solchen Situation, eine derartige Unterhaltung zu führen. Du weißt aus den Erfahrungen der Vergangenheit ganz genau, dass es Deine Mutter liebt, in einer solchen unehrlichen Weise, einen verbalen Angriff zu starten.

Du sagst:

7:48 Uhr

An einer Kreuzung schneidet Dir ein anderes Auto den Weg ab.

Wie handelst Du?

8:30 Uhr

Mit einem „Na, da kommt ja der Rest vom Wochenende.“, wirst Du im Büro empfangen. Der, der das sagt, ist bekannt für seine „spaßigen“ Sprüche. Von ihm konnte man schon Sätze hören wie: „Also mit einem solchen Gesicht wärst Du lieber daheim geblieben“ oder „Gab es die Hose nicht auch in Deiner Größe?“.

Du sagst?

9:15 Uhr

Dein Boss kommt, Blätter in der Hand wedelnd, in Dein Büro hineingestürmt und sagt zu Dir: „Warum zur Hölle haben sie ES so gemacht?“ Hier macht der Ton die Musik und es kommt nicht wirklich darauf an, was das „ES“ konkret sein mag. Wohlmöglich kommt jeden Tag/Minute irgendwo in Deutschland ein Chef ins Büro gestürmt und reklamiert ein „ES“. Seien es Berichte, Schuhgrößen, Ausarbeitungen oder sonst irgendwelche Dinge.

Wie reagierst Du? Was tust Du?

11:20 Uhr

Deine Lebensgefährtin ruft an. Das Gespräch startet normal, dreht sich jedoch sehr schnell in eine Richtung, die für beide Parteien sehr herausfordernd und anstrengend wird. Deine Freundin fühlt sich eingeengt und möchte sich ab sofort die Freiheit herausnehmen, auch mit anderen Männern auszugehen. Ein starkes Gefühl der Zurückweisung steigt in Dir auf.

Bedenke bitte: Keine Deiner Antworten ist richtig oder falsch. Das einzige, was hierbei zählt, ist die Frage, ob die Antworten nützlich für das Weiterkommen der Beziehung sind.

Du sagst:

12:45 Uhr

Während der Mittagspause lässt Du Dir noch einmal den Konflikt mit Deiner Freundin durch den Kopf gehen.

Welche zielführenden Gedanken machst Du Dir?

13:35 Uhr

Du kommst von Deiner Mittagspause zurück in das Büro und Du erinnerst Dich daran, dass Du noch den Anruf Deiner Mutter beantworten willst. Den hast Du komplett vergessen. Du wählst die Nummer...

Was ist Deine Taktik für das Gespräch?

Welche Technik wendest Du an?

13:55 Uhr

Du hast von Deiner Mutter erfahren, dass Deine Schwester ihr gesagt hat, dass Du im Moment „durch die Betten hüpfst“ und Du eine Vielzahl an wechselnden Bekanntschaften haben sollst. Deine Mutter haben solche Aussagen sehr verärgert und dich noch mehr. Du möchtest Deine Schwester zur Rede stellen, rufst bei ihr an und sagst:

14:05 Uhr

Etwa um diese Zeit wird Dir bewusst, dass ein Kollege, dem Du vor einiger Zeit die Beförderung zum Teamleiter vor der Nase weggeschnappt hast, Dich schneidet. Er meidet Deine Nähe und wenn Du Dich mal zufällig in seiner aufhältst, wird er auffallend ruhig. Diese Stille mag eine Form der Attacke darstellen, die von ihm nicht offen ausgetragen wird und es liegt jetzt an Dir, in welcher Form Du mit diesem Verhalten zurechtkommen willst.

Du entscheidest Dich für die Technik des....?

14:55 Uhr

In Dir steigt eine Besorgnis hoch, was die Konfrontation mit Deiner Freundin heute Abend betrifft. Wie reagierst Du innerlich darauf?

Was tust Du?

15:30 Uhr

Du segelst mit Begeisterung in das Büro Deines Chefs und bist aufgeregt, ihm von der Ausarbeitung Deines Projektes zu erzählen. Du hast fast einen Monat daran gearbeitet und bist stolz, dass es nun endlich fertig ist. Du hast hart daran gearbeitet. Für Deine Begriffe ist das Ganze geradezu brilliant geworden und mit Herzblut beschreibst Du ihm die Details. Dein Chef sagt jedoch nur eines zu Dir: „Vergessen sie es bitte. Wie können Sie nur glauben, dass dies je klappen wird? Das ist doch alles absoluter Quatsch.“

Wie reagierst Du?

Welche Gedanken machst Du Dir über Deinen Chef?

Wie bewertest Du seine Reaktion?

Der Rest des Bürotages verläuft eher unspannend. Du packst um 17.00 Uhr Deine Tasche zusammen und verlässt das Büro in Richtung Heimat.

17:06 Uhr

In der Tiefgarage bemerkst Du, dass das Auto Deines „leisen“ Kollegen, direkt neben Deinem steht. Zufällig kommt auch er gerade auf sein Auto zugestürmt. Du bleibst an Deinem Auto stehen, siehst zu ihm rüber und bemerkst, dass auch er Dich schon längst ins Auge gefasst hat.

Was sagst Du zu ihm in der direkten Konfrontation?

18:10 Uhr

Du hältst kurz am Supermarkt an, um noch zehn Kleinigkeiten zu besorgen. Der Laden ist richtig voll und Du hast keinen Bock, Dich in der langen Schlange an der Kasse einzureihen. Du begibst Dich beim Bezahlen dorthin, wo in großen Buchstaben angeschlagen steht: *Schnellkasse – nur bis 9 Artikel*. Der Mann hinter Dir in der Schlange beginnt tief zu atmen und zu seufzen. Du vermutest ein physisches Problem, wirst aber eines besseren belehrt, als er das Grummeln anfängt und sich leise über die zehn Artikel in Deinem Einkaufskorb beschwert. Der Mann hat es wirklich fertig gebracht, über Deine Schulter blickend, alle Deine Einkaufsartikel abzuzählen. Augenscheinlich scheinst Du für ihn einen regelrechten Schurken, einen Vaterlandsverräter darzustellen. Schande über Dich. Wegen so einem Menschen die Warteschlange zu verlassen und sich irgendwo anders hinten erneut anzustellen, dazu hast Du jetzt wahrlich keinen Bock. Egal, wie laut dieser Mensch hinter Dir auch das Prusten beginnt. Nur, was machst Du? Der Teil in Dir, der gut auf Dich aufpassen möchte, flüstert Dir leise zu, dass in deutschen Gefängnissen viele verrückte Menschen sitzen und Du lieber auf Deine Gesundheit aufpassen solltest. Sind nicht auch in Amerika viele Menschen in den Knast gekommen, die weniger als eine Tüte Chips geklaut haben...?

Du entscheidest Dich für...?

18:56 Uhr

Du stehst vor der Eingangstür Deiner Freundin. Es ist die Zeit der Aussprache gekommen.

Wie bleibst Du in Deiner Mitte?

Wie beruhigst Du Dich?

Wie ist Dein Schlachtplan für das Gespräch?