

Ein Verbaler Aikidoka,

...kennt das Video des Aikido Bund und nennt mindestens 5 Kernaussagen zu der Philosophie der Verteidigungskunst des Aikido

...kann den Begriff Ai-Ki-Do erklären und ist fasziniert von dessen friedlicher Grundhaltung (Angreifer=Partner)

...hat eine Eigeneinschätzung durchgeführt und kennt sein bevorzugtes Ohr gemäß dem 4-Ohren-Modell von Friedmann Schulz von Thun

...hat den „Verbalen Immun Check“ gemacht und übt stetig sein Konfliktverhalten in den Situationen mit der höchsten Punktzahl zu verbessern

...weiß den sog. Rosenthal Effekt zielführend in seinem alltäglichen Leben einzusetzen

...hat einen differenzierten Zugang zu den Wörtern „gewinnen“, „verlieren“ und „Konflikt“

...ist sich seinem eigenen „Gewinner“ und „Verlierer“ Gefühl vollauf bewusst

...ist kein „Pawlowscher – Hund“ seiner eigenen neuronalen Verdrahtung

...wählt bei verbalen Angriffen, flexibel aus einem Blumenstrauß an Antwortmöglichkeiten aus

...kennt und wendet intuitiv folgende Reaktionen an: Kampf, Rückzug, Verhandeln, Nichts-Tun, Täuschen, Verbales Aikido

...wendet bei Bedarf das sog. „Innere Lächeln“ an und bleibt damit, bei jedem verbalen Angriff, ruhig in seiner Mitte

...kennt und wendet folgende Techniken an: Irimi, Destabilisieren, Aiki, Chunking, Agreement Frame

...weiß um das „Metamodell der Sprache“ und erkennt in der Unterhaltung die sog. „Fehlgeformtheiten“ der Sprache wie die Verzerrung, Generalisierung oder die Tilgung

...spielt mit der Anwendung der IRIMI Arten: fragendes..., sich erklärendes..., nachfragendes..., direktives...

...kennt den Ablauf auf einen verbalen Angriff zu reagieren: Innere Lächeln, Destabilisieren/Irimi, Aiki

...kann seinen emotionalen Zustand aktiv beeinflussen und kennt die Parameter des sog. „Zustandsmanagement“

...hat ein Status-Training absolviert und weiß wann der Hoch- bzw. Tiefstatus zielführend eingesetzt wird

...übt täglich seine Dialogtechnik und wechselt für die eigene Bewertung gekonnt auf eine Meta-Ebene

...übt Punkt für Punkt seine neue Kenntnisse und Fähigkeiten und internalisiert u.a. mit der Technik der „Karte mit sich tragen“ sein neues Verhalten

...geht wertschätzend mit seinen Mitmenschen um

...liest aufmerksam erbauliche Bücher und verinnerlicht die Inhalte der Skripte über das Verbale Aikido

...nutzt den Austausch in der Mitgliedergruppe und akzeptiert, dass das Lernen, ein lebenslanger Vorgang ist

...liebt sein Leben und akzeptiert sich, so wie er ist

...erkennt seine destruktiven Glaubenssätze und wagt diese zu entkräften

...kennt die 11 Verhaltensregeln und macht sich diese, im Rahmen des assoziativen Denkens, innerlich oft bewusst

...inspiriert gerne andere Menschen und hilft mit aus dieser Welt eine kommunikativ bessere zu machen.