

## Gesunde Führung und Kommunikation

### Ein Kurzkonzept aus unserem Fortbildungsangebot:

#### Do Care! Gesund führen – sich und andere

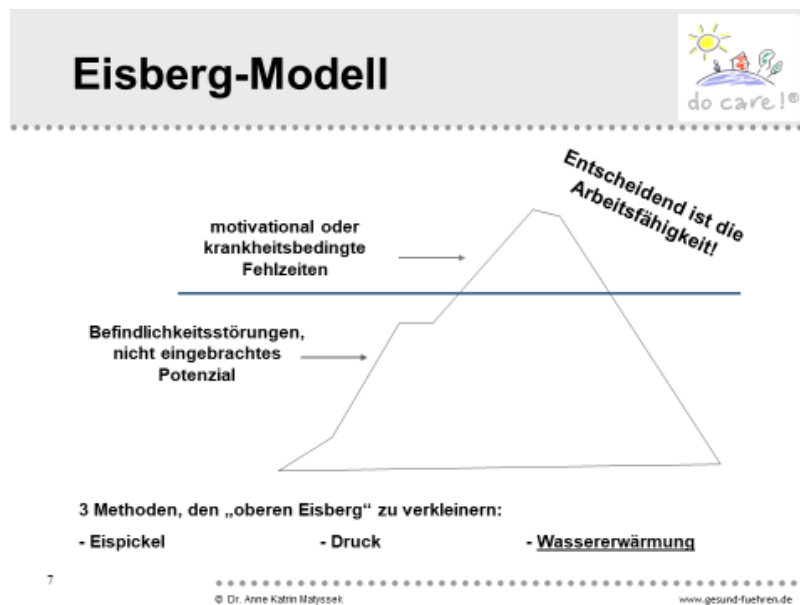
*Nur wer sich selbst führen kann,  
kann andere führen. (Anselm Grün)*

#### WISSEN:

##### Das Eisbergmodell

Das Modell geht davon aus, dass ähnlich wie bei einem Eisberg nur ein kleiner Teil der Botschaft, nämlich 20%, direkt wahrnehmbar sind. In diesen 20% sind Sachinformationen enthalten: Zahlen, Daten und Fakten.

Der weitaus größere Teil, die restlichen 80%, werden jedoch versteckt auf der Beziehungsebene übertragen. Diese Informationen ergänzen die Informationen der Sachebene und beeinflussen so die Botschaft. Auf der Beziehungsebene geht es häufig um Stimmungen, Gefühle und Wertvorstellungen, die durch Mimik, Gestik oder den Tonfall übertragen werden.



#### GESUNDE KOMMUNIKATION ALS BASIS:

##### Erkennungsmerkmale von nicht förderlichen Umgang

- Andere Personen ausgrenzen
- Klagt an und verurteilt sich und anderen Personen
- Sieht Gefahren wo keine sind
- Dramatisiert Situationen gerne
- Kann Veränderungen nicht akzeptieren
- Widerstände lösen sich nicht auf
- Hat keine Lösungsvorschläge
- Kokettiert gerne mit zu viel Arbeit

## GESUNDE KOMMUNIKATION ALS BASIS:

Erkennungsmerkmale von förderlichem Umgang

- Zeigen Sie aufrichtiges Interesse an Ihrem Gegenüber.
- Loben Sie Ihre Kollegen und Kolleginnen und Ihre Vorgesetzte.
- Fragen und bitten Sie um Rat und Empfehlungen.
- Zeigen Sie aufrichtig Dankbarkeit.
- Achten Sie auf die Balance zwischen Nehmen und Geben.
- Seien Sie kreativ und überraschen Sie sich selbst und Ihr Team/Vorgesetzte.
- Nutzen Sie die positive Sprache – Worte sind Macht.
- Üben Sie sich darin weniger zu verurteilen.

## GESUNDE KOMMUNIKATION ALS BASIS IN DER PRAXIS:

Leitfaden „SAGES“

- Sichtweise schildern „Mir ist aufgefallen“
- Auswirkungen beschreiben „Für mich heißt das“
- Gefühle benennen „Ich fühle mich“
- Erfragen, wie der andere die Situation sieht „Wie sehen Sie das?“
- Schlussfolgerung ziehen (Lösung) „Ich wünsche mir“
- „Es wäre gut, wenn.....“