

erfolgreichsein

Newsletter Dezember 2015 von BusinessCoaching-Netz



Herzlich Willkommen zur neuen Ausgabe unseres Newsletters.

Wenn er Ihnen gefällt, freuen wir uns über eine Weiterempfehlung an Kolleginnen und Freundinnen.

Dieses Mal geht es um das Schwerpunktthema "Lob - Anerkennung - Wertschätzung"

- * Anerkennung macht stark
- * Wertschätzung aussprechen
- * Ein Weg zur Selbstannahme
- * Mit sich selbst freundlich umgehen – wie geht das?
- * Ein Baum als Bild Ihrer Stärken
- * Neue Gruppenstarts
- * Aktuelle Termine im Netzwerk

Anerkennung macht stark

Ursula Kraemer, Coach und Mediatorin in Friedrichshafen, www.navigo-coaching.de

Eigenlob stinkt – diesen Satz haben viele Frauen so sehr verinnerlicht, dass es ihnen schwer fällt, über sich selbst und die eigenen Leistungen positiv zu denken oder gar in angemessener Form darüber zu sprechen. Mehr noch: Dieser Satz hindert sie auch daran, Komplimente und Anerkennung von anderen überhaupt anzunehmen.

Kennen Sie das? Die Kollegin hat intensiv an ihrer Präsentation gearbeitet. Der Vortrag ist gut gelungen und der Chef kommentiert ihn mit den Worten: „Sie haben die Fakten überzeugend dargestellt.“ Und was antwortet sie? „Ich hätte noch mehr Zeit für die Recherche brauchen können.“ oder „Die Grafiken hätten noch aussagekräftiger sein können.“

Oder: Sie haben sich hübsch gemacht für das Fest bei Freunden und man sie empfängt dort mit den Worten „Das Kleid steht dir ausgezeichnet.“ Und was antworten Sie? „Ach, das hab ich schon lange.“ oder „Es war ein Schnäppchen im Ausverkauf.“ oder „Es ist ein bisschen eng, findest du nicht?“ Oder Sie geben das Kompliment zurück „Du siehst aber auch gut aus.“

Diese Reaktionen haben zweierlei negative Folgen. Zum einen verlieren die Komplimente ihre Wirkung. Sie sind als Geschenke gemeint, als positive Rückmeldung, wie andere Sie sehen und erleben. Sie spiegeln Ihnen, welche Fortschritte Sie in deren Augen gemacht haben und in welche Richtung Ihre persönliche Weiterentwicklung gehen kann. Und würden so Ihr

Selbstwertgefühl steigern.

Zum anderen brüskieren sie das Gegenüber. Denn übersetzt heißen die Antworten „Hast Du nicht gemerkt, dass meine Präsentation (mein Kleid) fehlerhaft ist? Wie kannst Du das gut finden?“

Frauen reden Komplimente klein und weisen sie aus unterschiedlichen Gründe zurück.

- Sie kennen ihre Stärken nicht und konzentrieren sich auf Fehler und Schwächen. Ihr Selbstbewusstsein und ihr Selbstwertgefühl leiden Mangel.
- Sie möchten als bescheiden gelten, als jemand, der nicht im Mittelpunkt stehen will. Bescheidenheit ist eine Zier – auch das hat man ihnen lange Zeit eingimpft.
- Sie sehen selbst nicht, was sie leisten. Sie setzen ihre Latte hoch und wären erst dann zufrieden, wenn das Geleistete perfekt gelänge. Doch da dies nie der Fall sein wird, gibt es in ihren Augen auch nichts zu loben.
- Sie sind misstrauisch und haben Angst, dass der andere das Kompliment nicht uneigennützig gibt, sondern eine Erwartung damit verbindet.

Was aber wäre dann eine angemessene Reaktion auf Komplimente?

Mit einem freundlichen Lächeln zeigen Sie, dass Sie das Kompliment erkennen und annehmen.

Sagen Sie

- „Danke.“
- „Danke, es freut mich, dass es dir auch gefällt.“
- „Danke, es ist sehr nett von Ihnen, das zu sagen.“
- „Danke, ich freue mich, dass es Ihren Erwartungen entsprochen hat.“
- Und in der fortgeschrittenen Version können Sie das noch ergänzen und antworten:
- „Danke, ich bin auch sehr zufrieden damit/ stolz darauf.“
- „Danke. Ja stimmt, die Mühe hat sich gelohnt.“
- Wenn Sie ein Kompliment zurückgeben wollen, dann wählen Sie dafür einen anderen Zeitpunkt. Denn wenn Sie Ihre positive Rückmeldung mit der Ihres Gegenübers verbinden, verlieren beide ihre Stärke. Die Komplimente verkommen zum Tauschgeschäft und wirken nicht mehr echt.

Dieser Artikel erschien auch auf www.selbstbewusst-werden.info

Wertschätzung aussprechen

Sabine Falk, Dialog-Kommunikationsberatung in Kassel, www.sabinefalk.de

Wir wünschen uns oft vergeblich mehr Wertschätzung, Lob und Anerkennung von unseren KollegInnen, Vorgesetzten, LebenspartnerInnen, Freunde und Verwandten. Statt nun darauf zu warten, dass sich die anderen ändern, können wir selbst einen ersten Schritt aus dem Mangel an positiver Resonanz heraus tun und diese selbst gegenüber anderen zeigen. Sollen Wertschätzung, Anerkennung und Lob ihre wohlthuende und heilsame Wirkung erzeugen, geht es nicht um eine rhetorische Technik, sondern um eine innere Haltung. Positive Aussagen zum Gegenüber beginnen in unseren Herzen.

Gefällt uns, was der andere tut, ist es leicht, die richtigen Worte zu finden, auch wenn wir uns manchmal noch etwas ermuntern müssen, den gewohnheitsgemäßen Geiz an diesem Punkt zu überwinden. Besonders fein wird ein Lob, wenn es nicht als Du-Botschaft, sondern als Ich-Botschaft daher kommt, denn auch eine positive Aussage über einen anderen („Das hast du toll gemacht!“) bleibt letztendlich eine Beurteilung. Um das zu verhindern, bietet der Ansatz der gewaltfreien Kommunikation einen klugen Dreischritt an:

1. Zunächst sollten Sie die Handlung beschreiben, die zu Ihrem Wohlbefinden geführt hat: „Vorhin hast du dich gegenüber unserer Tochter sehr anerkennend über ihren Erfolg in der Schule geäußert!“.
2. Dann gilt es, das eigene Bedürfnis zu benennen, das sich dadurch erfüllt hat: „Mir ist es wichtig, dass unsere Kinder von uns Anerkennung erfahren!“.
3. Und zu guter Letzt geht es darum, das angenehme Gefühl auszudrücken, das durch die Handlung des anderen in uns entstanden ist: „Ich habe mich einfach gefreut, als ich dich gehört habe!“.

Schwieriger wird es, wenn wir das Verhalten unseres Gegenübers zunächst einmal nicht mögen. „Ich will doch authentisch sein, nicht lügen müssen!“ heißt es dann im Coaching. – Hier braucht es etwas Zeit für eine kleine Forschungsarbeit, die hilft, unsere Arbeits- und Lebensbeziehungen angenehmer und erfüllender zu gestalten.

Eine Möglichkeit: Suchen Sie nach einem Punkt im Verhalten des Gegenübers, der Ihre Wertschätzung hat. Da gibt es gar nichts? Dann ist es an der Zeit, die eigenen Sehnsüchte zu weiten, sich (vielleicht mit Hilfe eines Coaches) vor Augen zu führen, wie Sie selbst auf die Welt (oder zumindest auf diesen Menschen) schauen. Ist Perfektion vielleicht ein Thema für Sie? Unerbittlichkeit? Geiz? – Für all das haben Sie sicher gute Gründe. Dennoch: Auf Dauer macht ein solcher Blick Sie selbst eng und unglücklich.

Welchen Aspekt im Verhalten des Gegenübers können Sie wertschätzen? Geben Sie dieser Qualität in Ihrem Herzen Raum. Lassen Sie sich einen Moment spüren „Ja, du hast meine ganze Anerkennung dafür, wie du die Herausforderungen rund um deine Familie und deinen Job meisterst!“. Solche Gedanken öffnen Ihr Herz für Ihr Gegenüber – und dann wird es leichter, die richtigen (und wirksamen) Worte zu finden.

Ein anderer Weg, sich wertschätzender gegenüber anderen Menschen auszudrücken, ist die Suche nach dem positiven Kern in deren Verhalten. Sie können keinen positiven Kern in der Unpünktlichkeit der Kollegin entdecken? Machen Sie sich Ihre eigenen Bewertungen bewusst und schauen Sie über Ihren Tellerrand hinaus. Gelungene Anerkennung setzt voraus, dass wir uns öffnen für die Vielzahl unterschiedlichster (und sinnvoller) Verhaltensweisen und Qualitäten.

Unpünktlichkeit kann aus „Flexibilität“, „Gelassenheit“ oder dem „Leben im hier und jetzt“ resultieren. Diese, manchmal verborgenen Qualitäten im Verhalten des Gegenübers anzuerkennen, hilft, freundlichere Worte zu finden, wenn wir in einem bestimmten Kontext (Arbeitsbeginn, Kinobesuch) um Pünktlichkeit bitten. Wertschätzung meint ja nicht, alles zu akzeptieren. Aber wer sich in seinem Sosein abgelehnt fühlt, wird nicht bereit sein, sein Verhalten dem anderen zu liebe zu verändern.

Ein Weg zur Selbstannahme

Sabine Falk, Dialog-Kommunikationsberatung in Kassel, www.sabinefalk.de

Zu sich selbst stehen, die persönlichen Eigenheiten sehen und ihren Wert feiern: Das ist für viele eine große Herausforderung. Sie gelingt leichter, wenn wir die Unterschiedlichkeit der Menschen akzeptieren und uns mit denen verbinden, die uns ähnlich sind.

Inspiziert durch die künstlerische Arbeit von Cambra M. Skade (s. ihr Buch „Verwurzelt Fliegen“) ist ein spannendes Experiment entstanden, das über positive Vorbilder und (fiktive) Vernetzung die Selbstaufrichtung unterstützt und den Selbstausdruck kräftigt. Sich einem Clan zugehörig zu fühlen lässt Wertschätzung und Achtung wachsen - gegenüber dem eigenen Tun und dem Tun anderer.

Ausgehend von der Annahme, dass das eigene Verhalten sinnvoll ist, wenn es im richtigen Zusammenhang gesehen wird, gilt es, den Clan zu (er-)finden, in dem das eigene So-Sein die ideale Strategie darstellt. Hinweise dazu geben alle geliebten und ungeliebten Eigenarten, Verhaltensweisen und Talente. Bei der Benennung des eigenen Clans sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Neben dem Clan der Künstlerinnen, der Heilerinnen oder der Reisenden gibt es auch den Clan der Löwenmütter, der staunenden Kinder, der Sucherinnen oder Querdenkerinnen. Dabei müssen wir keinen neuen Kontinent entdeckt haben, um uns im Clan der Pionierinnen zuhause zu fühlen.

An diesem Punkt des Experiments können Freundinnen, Teammitglieder oder eine Coaching-Gruppe unterstützend sein. Oft hilft der freie Blick der anderen, kreativ und fantasievoll die eigene Suche zu inspirieren. Schließlich sollte die Suchende fühlen: „Ja, das ist mein Clan, in dem ich zuhause bin – so wie ich bin!“.

Im nächsten Schritt gilt es, sich mit diesem Clan vertraut zu machen und mehr über sein Wirken zu erfahren: Wer sind - über alle Zeiten hinweg – die VertreterInnen dieses Clans? Dabei zählen die großen Namen ebenso wie die vielen Namenlosen. In einem kleinen Archiv können sich Zeitungsberichte über Menschen und Themen sammeln, die diesen Clan betreffen. Bücher zu lesen, die vom Wirken dieses Clans handeln, oder sich im eigenen Leben nach Menschen umschaun, die diesem Clan angehören sind weitere spannende Schritte. In der Begegnung mit „Meinesgleichen“ stärken sich Selbstbewusstsein und Selbstannahme.

Die lebendige Verbindung zum eigenen Clan erweitert Handlungsmöglichkeiten im Alltag. So bringt in schwierigen Situationen die Frage weiter, wie „die Großen“ meiner Art sich entscheiden würden. Schließlich gehört auch die Pflege der Zugehörigkeit mit zu diesem Experiment: am Grabstein einer großen Pionierin eine Blume niederlegen, allen Straßenkünstlern auf meinem Weg eine Münze in den Hut werfen, jeden Morgen den Reisenden dieser Welt einen guten Weg wünschen... Mit diesen kleinen Gesten stärkt sich die Wertschätzung gegenüber dem eigenen So-Sein.

Ich selbst setze diese Übung immer dann ein, wenn es darum geht, über positive Projektionen Zugehörigkeit, Kraft und Zutrauen zu entwickeln.

Mit sich selbst freundlich umgehen – wie geht das?

Christine Scharlau, Coaching und Organisationsberatung in Hagen, www.christine-scharlau.de

Wie sprechen Sie mit sich? Um sich zu sich selbst freundlich zu verhalten, hilft es, auf die eigenen Worte zu achten. Hier drei Vorschläge dafür:

* Protokollieren Sie Ihre Selbstgespräche

Wie sprechen Sie innerlich mit sich selbst? Wie mit einer guten, vertrauten Freundin? Oder wie mit einem Kind, das Sie geärgert hat? Hören Sie sich eine Weile zu. Oder beobachten Sie einen halben Tag lang Ihre inneren Selbstgespräche und protokollieren Sie sie. Lassen Sie Ihre Notizen dann zwei Tage liegen und lesen Sie dieses Protokoll danach durch:

Wie charakterisieren Sie den Gesprächsstil der beteiligten Ich-Anteile am inneren Dialog? Würden Sie von anderen Menschen gern so behandelt werden, wie Sie mit sich selbst umgehen?

Worte erzeugen Wirkungen – auch wenn Sie mit sich oder über sich selbst sprechen. Indem Sie sich schlecht machen, setzen Sie sich nicht nur in den Augen Ihrer Gesprächspartner herab, Sie verletzen sich auch selbst. Selbstbeschimpfungen wie „Ich bin aber auch ein ungeschicktes Etwas“ oder „Das kann aber auch nur mir passieren“ signalisieren Unterwürfigkeit. Auch wenn Sie es selbstironisch meinen, unterminieren Sie dadurch in den meisten Fällen Ihre Kraft.

* Beschimpfen Sie sich nicht selbst

Sie können sich eine Menge unnötigen Druck ersparen, den Sie selbst herstellen: Verzichten Sie ganz und gar darauf, sich selbst zu beschimpfen. Falls Ihnen dies bisher öffentlich unterlaufen sein sollte: Bitte machen Sie sich klar, dass das weder Ihnen noch Ihren Zuhörern nützt. Andere können dies als Selbsterniedrigung auffassen oder daraus schließen, dass Sie tendenziell mit anderen genauso sprechen. Schimpfen kann zwar in vertrauter Umgebung mit der entsprechenden Selbstironie ein Ventil sein. Doch es ist ein aus der Kindheit übernommenes Relikt, von oben nach unten durch herabsetzendes Zurechtweisen Druck auszuüben. Mit diesem Verhalten schaden Sie sich selbst.

Wenn Sie klar wahrnehmen und frei reagieren wollen, ist ein pfleglicher und respektvoller Umgang mit sich selbst unverzichtbar. Dazu gehört auch ein fürsorglicher Kommunikationsstil mit dem eigenen Ich.

* Stattdessen: Freundliche Selbstakzeptanz

Setzen Sie einen beschwichtigenden inneren Satz an die Stelle, der Ihnen hilft, den Überblick zu behalten, wie „Das kann schon mal passieren“ oder „Fehler kommen vor – beim nächsten Mal mache ich es besser“. Damit akzeptieren Sie, dass etwas nicht nach Ihren Vorstellungen gelaufen ist, und stärken sich dafür, das zu tun, was zu tun ist.

Und auch hier gilt: Akzeptieren heißt nicht, etwas zu billigen, auch nicht, gut zu finden, was geschehen ist, sondern: anzuerkennen, dass es jetzt gerade so ist wie es ist.

Wenn Sie auf diese Weise lernen, mit sich selbst gnädig und fürsorglich umzugehen fällt es Ihnen mit der Zeit immer leichter, Selbstherabsetzungen zu stoppen. Das umfasst auch das Bewusstsein, erkannte Mängel nicht per Beschluss abstellen zu können und geduldig zu sein. Und damit gewinnen Sie eine Menge Energie und das Leben mit sich selbst und anderen wird leichter.

Ein Baum als Bild Ihrer Stärken

Isabel Nitzsche, Coach für weibliche Fach- und Führungskräfte in München, www.printTV.de

Bei dieser Übung geht es darum, sich die eigenen Stärken zu vergegenwärtigen, sich ein Bild von ihnen zu machen. Nehmen Sie ein möglichst großes Stück Papier, am besten ein Flipchart und Flipchart-Stifte. Zeichnen Sie einen Baum mit Wurzeln, einem Stamm und einer Krone mit vielen Ästen. Der Baum soll möglichst das gesamte Blatt ausfüllen.

- Die Wurzeln bilden die wichtigsten Werte in Ihrem Leben, Sie schreiben sie dort hin.
- Den Stamm bilden Ihre positive Eigenschaften und Fähigkeiten, auch diese schreiben Sie dort hin.
- Die Krone bilden die beruflichen und privaten Ereignisse/Meilensteine, die Sie bereits erfolgreich bewältigt haben.
- Bei den Ästen notieren Sie Ihre persönlichen Erfolgserlebnisse.

Gerade Frauen meinen häufig, es sei doch alles selbstverständlich, was Sie können und bereits erreicht haben. Das stelle ich immer wieder in meinen Workshops etwa zum Thema „Honorarverhandlungen für Selbstständige“ fest. Auch, wenn es schwer fällt, Bescheidenheit

ist bei dieser Übung deshalb verboten. Und falls Sie die Übung gemeinsam mit einer Freundin machen, die ebenfalls ein Bild ihrer Stärken zeichnet, so gilt: Abschreiben erlaubt und sogar erwünscht. Vielleicht finden Sie ein Erfolgserlebnis, das Sie auch schon hatten? Dann ergänzen Sie es auf Ihrem Bild.

Ihr Bild kann Sie im Alltag begleiten, Sie können es aufhängen und immer wieder anschauen, wenn Sie sich unsicher fühlen beispielsweise vor schwierigen Gesprächen. Sie können es auch fotografieren und per Smartphone dann immer dabei haben. Egal, ob Sie die Zeichnung aufhängen oder nicht, Sie werden feststellen, dass die Beschäftigung mit Ihren Stärken Sie in Zukunft stützen wird.

In eigener Sache

In der Runde der Kolleginnen begrüßen wir Camelia Reinert-Buss. Sie arbeitet als Coach in Münster und bietet dort u.a. auch das Gruppencoaching an.

Auf unserer Website finden Sie nicht nur alle alten Ausgaben des Newsletters, sondern auch Zusatzmaterialien zum Selbstcoaching und Hinweise zu offenen Veranstaltungen, Seminaren und Workshops, die von den Mitgliedern im Netzwerk angeboten werden.

Außerdem können Sie die einzelnen Coaches in Ihrer Nähe kennen lernen, wenn Sie den Links zu den persönlichen Websites folgen.

Unter dem Button "Veröffentlichungen" haben wir eine Liste der Publikationen der im Netzwerk aktiven Coachs zusammengestellt.

P.S. Manche der Coachs finden Sie auch auf Xing und Facebook.
Schauen Sie doch mal wieder rein: www.businesscoaching-netz.de

Aktuelle Seminare im Netzwerk

[Visionen - Ziele - Wege ein intensives Coaching-Seminar](#)

Wie geht es weiter? Was steht jetzt an?

Entwickeln Sie Ihr aktuelles oder übergreifendes Ziel, einen Handlungsplan oder die passende innere Einstellung. Nehmen Sie sich eine anregende Auszeit

Mittwoch, 24. Februar 2016, 9:30 Uhr bis Freitag, 26. Februar 2016, 17 Uhr

LVHS Hardehausen, Warburg

[Effektive Pressearbeit für Gründer und Selbstständige](#)

Sie erfahren, was die Zielgruppe der Journalisten wirklich braucht und wie Ihr Angebot für die Veröffentlichung konkret aussehen sollte. Sie lernen die Grundregeln der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - so dass Ihre Pressemitteilungen den Weg an hundert anderen vorbei findet. Das ist möglich – auch mit kleinem Budget.

München, 01.03.2016, 9.30 - 17.00 Uhr

[Sprechen ist Beziehung](#)

Lob, Kritik und positive Abgrenzung - jenseits rhetorischer Techniken. Übungen, die Denken und Sprechen mit dem Gefühl verbinden, fördern Klarheit und Wirkung der Worte.

02.04.2016, Forum für Lebensenergie, Reutlingen

04.06.2016, Forum für Lebensenergie, Eutin

13.08.2016, Obstwiese Hachen, Sauerland

08.10.2016, Heilhaus, Kassel

„FreiZeit – ein inspirierende Zeit im historischen Bauwagen“

Ihr Zuhause ist ein liebevoll restaurierter Bauwagen im Grünen. Ihre Gastgeber sorgen für Ihr leibliches Wohl und die Natur lädt Sie zu inspirierenden Erfahrungen ein. Sabine Falk begleitet Sie an diesem wohltuenden Ort auf Ihrer Suche nach Orientierung, Klärung und Entspannung im Rahmen eines täglichen Einzelcoachings.

20.-22.05.2016

17.-19.06.2016

29.-31.07.2016

26.-28.08.2016

jeweils Lennestadt-Hachen

Innehalten – sich stärken – Ziele erreichen

Welches Tun & Lassen fördert Resilienz und eine intelligente Burnout-Prophylaxe? Um das eigene Engagement klug einzusetzen und dabei gesund zu bleiben, braucht es Selbstfürsorge. Wenn Sie sich Zeit zum Innehalten gönnen, können Sie innere Signale früher und genauer wahrnehmen. Sie lernen, Ihre Aufgaben mit Ihren Wünschen zu verbinden und berufliches Verantwortungsbewusstsein mit persönlichen Bedürfnissen in eine gesunde Balance zu bringen. Dafür nutzen Sie als Wissensquellen Verstand, Gefühl und Körper. Als Bildungsurlaub anerkannt.

Dienstag, 28. Juni 2016 bis Freitag, 01. Juli 2016

Bildungszentrum Sorpensee, Langscheid, 59846 Sundern

Neue Gruppenstarts

Münster (Camelia Reinert-Buss) 21.01.2016

München (Isabel Nitzsche) 03.02.2016

Friedrichshafen (Ursula Kraemer) 14.09.2016

Hagen (Christine Scharlau) 07.11.2016

Anmeldungen ab sofort möglich unter www.businesscoaching-netz.de und dort unter den jeweiligen Orten bzw. Terminen.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenfreier Service von www.businesscoaching-netz.de, einem Zusammenschluss professioneller Coachs, die u.a. an ihren jeweiligen Standorten Einzel- und Gruppencoachings für Frauen anbieten.

Redaktion:

Ursula Kraemer M.A., www.navigo-coaching.de

Christine Scharlau, www.christine-scharlau.de

(c) Ursula Kraemer M.A.

Schienerbergweg 11

88048 Friedrichshafen

verantwortlich im

Sinne des Presserechts

zu erreichen unter

uk@navigo-coaching.de

Den Newsletter abstellen oder Ihre Adresse ummelden können Sie auf der Startseite von www.businesscoaching-netz.de Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Bildnachweis: Fotolia
© Yuri Arcurs