

KOPFSACHE



Entdecke das Miteinander!

„Wie würden Sie 'Streit' und 'Versöhnung' einem Alien erklären?“, eine solche Frage bringt uns meist ins Straucheln. Zwar sind uns diese Konzepte wohl bekannt, es fehlen uns aber meist die Worte, ein so allgemeingültiges Konzept ausreichend und allumfassend erläutern zu können.

Das Kinderbuch „Warum gibt es eigentlich Streit?“ von Sandra Grimm, mit Illustrationen von Lena Ellermann, nimmt sich ebendieser Herausforderung erfolgreich an und beleuchtet alle möglichen Facetten von Konflikten und ihren Lösungen. Antworten auf die Fragen „Was ist Streit? Warum gibt es eigentlich Streit? Welche Arten von Konflikten gibt es eigentlich? Wie verträgt man sich? Was sind Regeln für einen konfliktfreien Umgang miteinander?“ werden spielerisch und in verständlicher Sprache vermittelt, sodass sie für Kinder ab 4 Jahren gut zugänglich sind.

Mit seinem lebhaftem Wimmelbuch-Charakter ist es nicht nur ein pädagogisch wertvolles Werk, sondern spricht mit seiner liebevollen Gestaltung Kinder und Erwachsene gleichermaßen an. Es lädt zum gemeinsamen Lesen, Reflektieren und Lernen ein – und erklärt dabei die Grundlage für ein respektvolles und harmonisches Miteinander. Somit ist das Buch ein Begleiter für Familien, die das Verständnis für und den Umgang mit Konflikten spielerisch fördern möchten.

Xenia Jörn ◀

► Sandra Grimm, Lena Ellermann (Illus.): Warum gibt es eigentlich Streit?
Carlsen 2021. | 15,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Ganz schön zugeknöpft

Manche Impacts kommen als Steilvorlage von unseren Klient:innen: Ein Herr saß mir zum wiederholten Male gegenüber und klagte über Gott und die Welt. Die Arbeit, die Nachbarn, die Politik, der Verkehr, alles nervte ihn nur noch. Seine ganze Wahrnehmung war problem- und defizitfokussiert. Da fiel mir auf, dass er sein Hemd falsch zugeknöpft hatte. Offenbar hatte er unten versetzt mit dem Zuknöpfen angefangen und behielt daher oben ein Knopfloch offen. „Sie haben einen Fehler im Muster“, bemerkte ich und deutete auf sein Hemd. „Oh, das ist mir noch gar nicht aufgefallen, obwohl ich in den Spiegel geschaut habe!“ „Stellen Sie sich mal vor, Ihnen fallen auch die eigenen Wahrnehmungsmuster gar nicht auf und die Dinge könnten ganz anders passen. Welche Möglichkeiten würden daraus für Sie resultieren?“ Ab diesem Moment wirkte der Klient viel offener für neue Wahrnehmungen.

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.



© Alea Horst

KRAFTSTOFF



© Carmen Yaamin Hoffmann

Auftanken mit
Karin Kieseles

Ein Lob auf das Lob!

„Deine Präsentation ist sehr gelungen. Optisch und inhaltlich wirklich überzeugend! Ich bin froh, dass wir dich haben.“ Lob ist etwas Wundervolles, auch wenn es uns manchmal verlegen macht, wenn wir gemeint sind.

Lob ist ein wirkmächtiges Werkzeug für zwischenmenschliche Beziehungen: Wer gelobt wird, fühlt sich gesehen und wahrgenommen. Das stärkt nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern sorgt für ein wertschätzendes Umfeld und motiviert, einen Beitrag zum großen Ganzen zu leisten. Aber nicht nur die Lobempfänger, sondern auch die Lobverteilenden haben etwas davon. Lob ist der Kraftstoff für eine zauberhafte Win-Win-Situation, denn es verfügt über eingebaute Reflektoren.

Wenn ich ehrlich lobe und anerkenne, was andere leisten und tun, zahlt das immer auch auf mein eigenes Wohlbefinden ein. Mein Lob sorgt dafür, dass auch ich offen und positiv gestimmt bin. Als Lobende mag ich es, wenn mein Gegenüber merkt, dass ich ihn oder sie sehe und wertschätze. Ganz besonders freue ich mich über die Energie, die dann oft zwischen uns zu schwingen beginnt. Lob festigt Beziehungen und macht den Weg frei, auch einmal weniger schöne Dinge sagen zu können.

Andere zu loben, trainiert auf jeden Fall meine Fähigkeit, empathisch und achtsam durchs Leben zu gehen. Es hebt meine eigene Laune, wenn ich mich darauf konzentriere, die positiven Eigenschaften und Ergebnisse anderer wahrzunehmen und dafür ein Feedback zu geben. Mein eigenes Stresslevel reduziert sich sofort und ich kann wieder froh gestimmt in die Welt blicken. Kleines Lob – große Wirkung! Ein Versuch lohnt sich!

www.karin-kieseles.de