

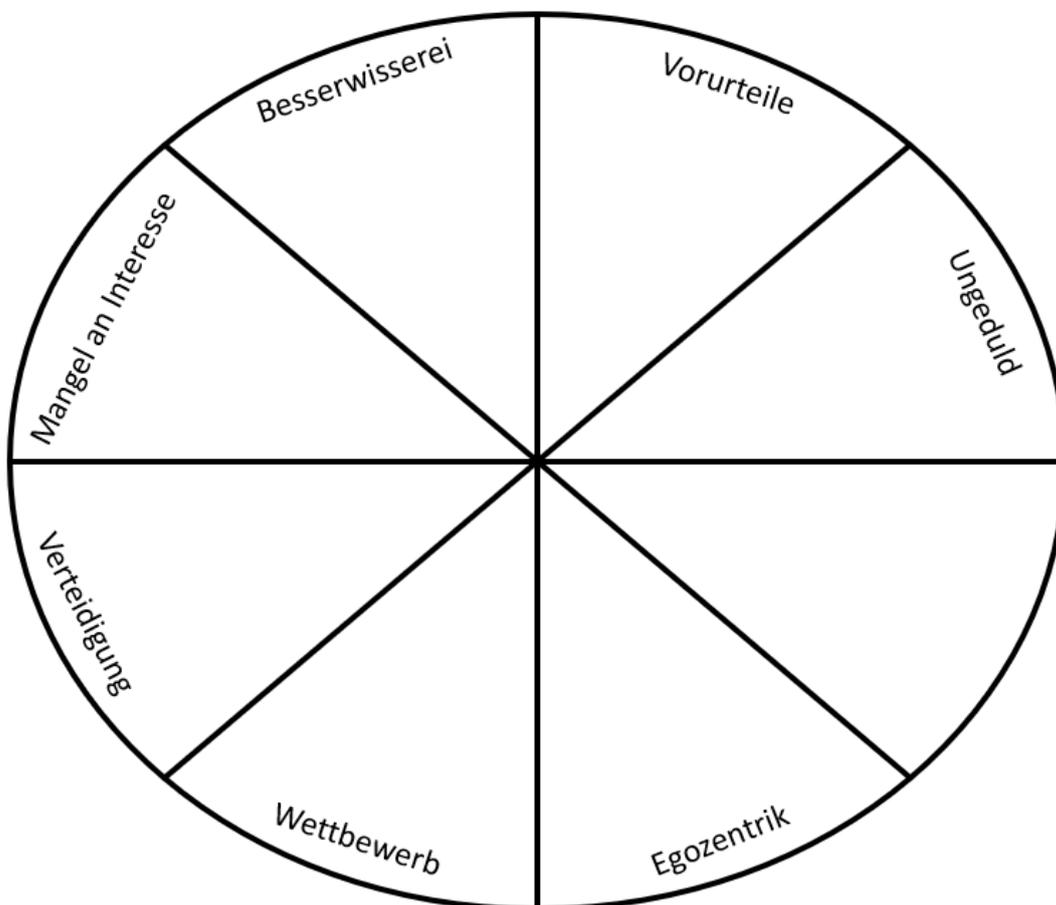
04.Fokusübung „Umgang mit inneren Verhinderern“

Schritt 1

Beobachte dich bei Besprechungen, normalen Gesprächen, ernstern wie auch weniger bedeutenden Dialogen, bei beruflicher oder privater Kommunikation.

Mache jeweils einen Punkt in das entsprechende Dreieck der folgenden Grafik, wenn du dich bei einem inneren Verhinderer erwischst.

Beobachte dich über einen Zeitraum von mindestens drei Tagen, wobei du in dieser Zeit unterschiedliche Kommunikationssituationen erleben solltest. Ist das nicht der Fall, verlängere den Zeitraum entsprechend.



Meine Zählung

Vorurteile		Wettbewerb	
Ungeduld		Verteidigung	
Egozentrik		Desinteresse	
Besserwisserei		Meiste Ausprägung	

Schritt 2

Kann es stimmen?

Dir liegt nun ein Ergebnis vor. Wie aussagekräftig ist das Ergebnis für dich? Welche Gedanken hast du dazu?

Schritt 3

Wie geht es dir mit dem Ergebnis?

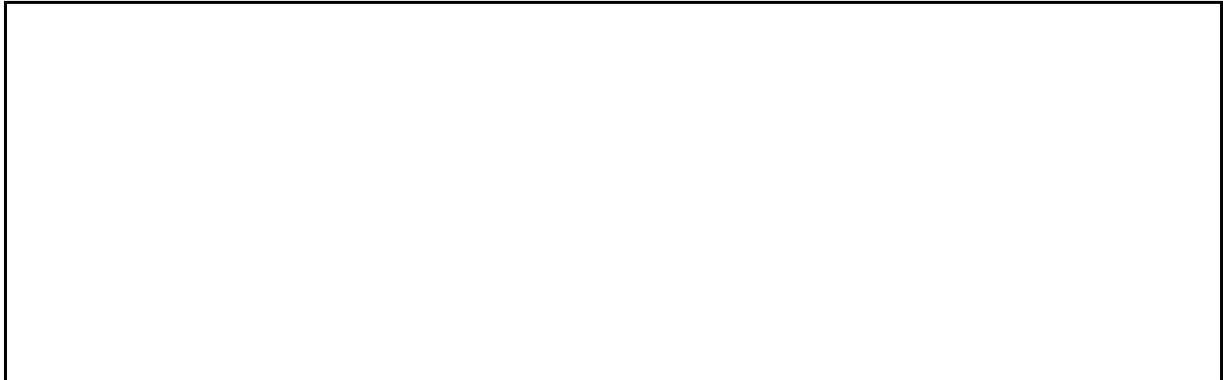
Was denkst du darüber? Willst du etwas ändern oder behältst du dein Verhalten bei?

Schritt 4

Was verbindest du persönlich mit diesem Verhalten? Welchen Zweck willst du erfüllen? Wie könnte es auf andere wirken? Woher kommt es?

Schritt 5:

Welche alternativen Perspektiven gibt es? Beachte hierzu die sieben Säulen der Zuhörhaltung, Kapitel IV. Wiederhole eventuell diese Übung, nachdem du dieses Kapitel gelesen hast.



Schritt 6:

Wie wirkt die Analyse auf dich? Was nimmst du dir jetzt vor?

