

"Shape up your personality"

*Level: Übung für Fortgeschrittene.*

*Ziel: Gewaltfreie Kommunikation in die Persönlichkeit integrieren.*

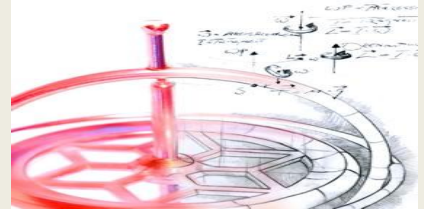
Manchmal fällt es schwer, die gewaltfreie Kommunikation in den Alltag zu integrieren. Viele Führungskräfte, sobald sie einmal sensibilisiert sind, überlegen sich, wie sie ihre "Nerven behalten". Denn gerade auf Führungskräfte lauern viele durchaus (unerwartete) Herausforderungen.

Es folgt eine Übung für diejenigen, die schon mehrmals gewaltfreie Kommunikation geübt und angewandt haben und dabei manchmal an ihre Grenzen stoßen.

Diese Übung baut auf Ihre Fantasie: Lassen Sie die Worte auf sich wirken und folgen Sie den Schritten.

## **1. Identifizieren Sie Situationen, die besonders herausfordernd sind. Folgende Leitfragen helfen Ihnen dabei:**

- Wann ärgern Sie sich so sehr, dass Sie Ihrem Gegenüber gern alles Mögliche an dem Kopf werfen würden?
- Welche Umstände herrschen in diesen Situationen? Fühlen Sie sich beispielsweise nicht ernst genommen oder finden Sie, dass Sie mehr Wertschätzung verdient haben?
- Vielleicht aber sind es Situationen, in denen Sie sich ohnmächtig fühlen und wissen nicht, wie Sie für sich und Ihre Bedürfnisse sorgen können?
- Erkennen Sie ein Muster - führen also gewisse Situationen bei Ihnen zu ähnlichen Reaktionen? Welche sind besonders herausfordernd?
- Am besten wirkt die Übung, wenn Sie sie schriftlich machen. Schreiben Sie die Beispiele auf, die Ihnen einfallen.



## **2. Wie fallen Ihre Reaktionen aus?**

**Welches Gefühl ist vorherrschend? Spüren Sie dieses Gefühl im Körper? Wo?**

## **3. Sie haben Ihr vorherrschendes Gefühl aufgespürt. Klasse!**

**Jetzt stellen Sie sich eine Bühne vor. Laden Sie Ihr Gefühl auf die Bühne ein. Wie sieht es aus? Wie alt ist es? Was macht es gerade? Und wie heißt es?**

## **4. Wie hat Ihnen dieses Gefühl über die Jahre geholfen? In welchen Situationen war es hilfreich, es an Ihrer Seite zu haben?**

**Wie können Sie diese Leistung anerkennen? Möchten Sie sich bedanken?**

## **5. Wie kann Ihnen das Gefühl helfen, die gewünschte gewaltfreie Reaktion zu entwickeln? Wie kann es sich verändern, damit es Ihnen leichter fällt, Ihr Ziel zu erreichen?**

**Ihr Inneres ist reich an Gefühlen. Vielleicht braucht es von einem anderem Gefühl von Ihnen Hilfe? Welcher könnte es sein? Wie könnte eine solche Kooperation in die Taten umgesetzt werden?**