



# Workshop Coaching

# Wie sag ich es meinem Kollegen?

## Ergebnisse und Unterlagen



Frank Gottschling

GLE-D Herbsttagung 2012 | [www.gle-d.de](http://www.gle-d.de)



Berufliche Tätigkeiten sind immer mehr vernetzt (Geschäftsprozesse), Büroarbeitsplätze immer mehr konzentriert (Großraumbüros), Teams mit immer unterschiedlicheren Mitgliedern zusammengesetzt (interkulturelle Projekte). Diese Verdichtungen führen zu mehr und intensiveren zwischenmenschlichen Begegnungen und Reibungen. Da kommt Vieles auf, was einem am Anderen nicht gefällt – grundsätzlich oder in speziellen Einzelsituationen. Wie kann das so angesprochen werden, dass ich mich selbst mit meinen Interessen vertrete, der Andere deutlich angesprochen wird und trotzdem die weitere Zusammenarbeit keinen Schaden nimmt?

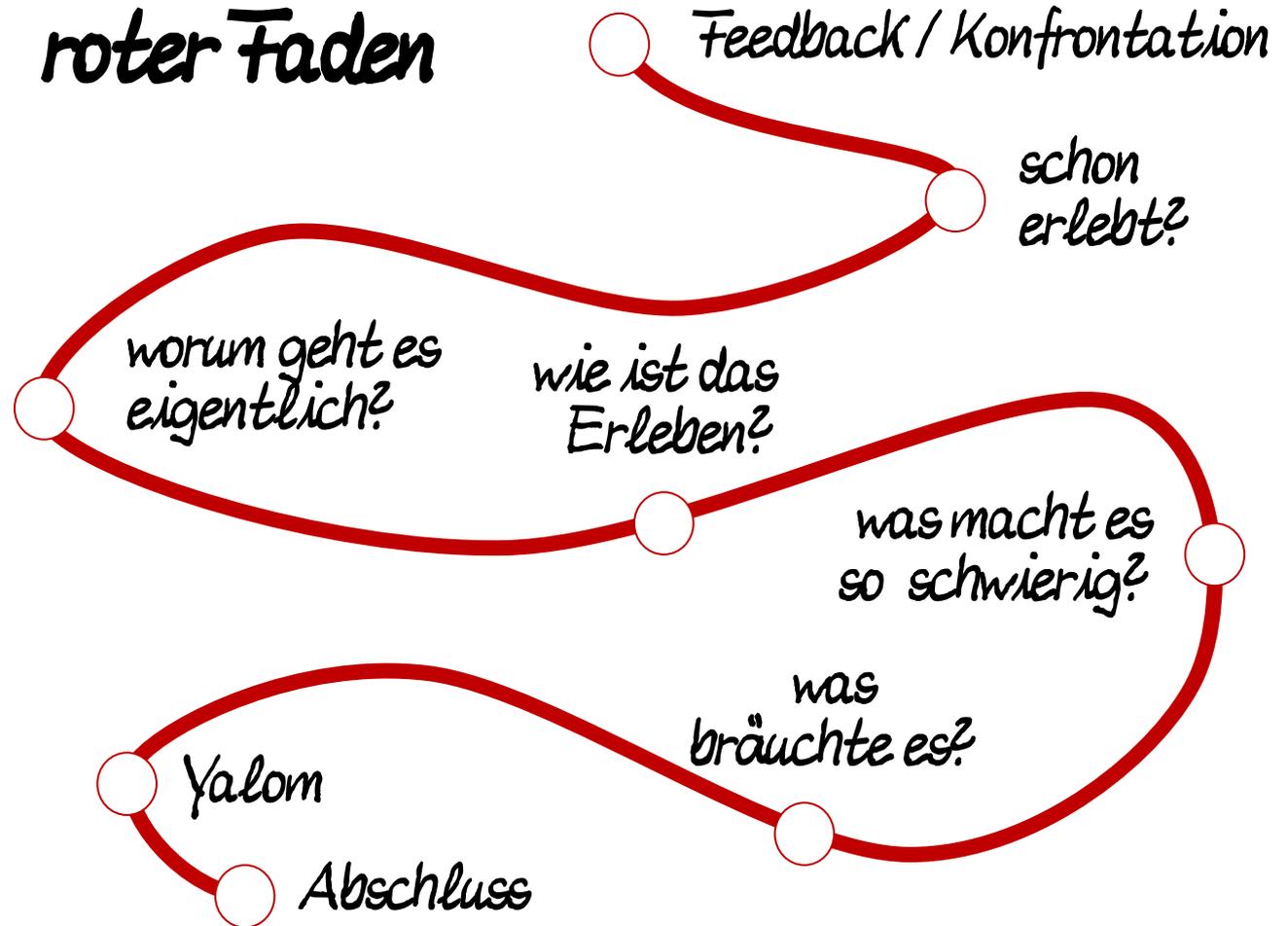
*Personalentwickler, Trainer, Berater, Moderator und Coach in der Volkswagen Coaching GmbH in Hannover. Aktuelle Arbeitsschwerpunkte: Personalentwicklungsprogramme für Führungsnachwuchskräfte und Themen zum Demografischen Wandel. Logotherapeut und Existenzanalytischer Berater unter Supervision.*



*Frank Gottschling*



# roter Faden



Frank Gottschling



Im betrieblichen Alltag ist der häufigere Begriff „Feedback“. Was ist eigentlich für uns der Unterschied?

## Feedback

Momentaufnahme, Rückschau, Rückmeldung zur Wirkung, schließt sich an, jemand schenkt seine Wahrnehmung, kann so stehen bleiben, es kann was entstehen, ich gebe etwas von mir, danach ist Schluss, vereinbarte Spielregel

## Konfrontation

Unstimmigkeit, aus dem Nichts, Bewegung, es passiert was, Grenze erreicht, Bedarf, Ernst, es entsteht etwas, auch spontan, es soll sich was bewegen

Frank Gottschling

4





## Anlässe für Konfrontation

Kollege/Kollegin kommt immer zu spät, hat immer Recht, hält sich nicht an Absprachen, macht dauernd Raucherpause, zieht über mich oder andere her, ist zu laut, spielt den Chef, bringt keine Leistung, ...

## worum geht es eigentlich?

mein Wertesystem, der Andere soll sich nach meinem Wertesystem verhalten, Psychodynamik (Gegenübertragung?), eigene Abwehr, eigene Thematik, gefährdete Grundmotivation, sehr situativ



Frank Gottschling



## wie ist das Erleben?

Ärger, Hilflosigkeit, Wut, Resignation, richtiger Schub, zugeschnürter Hals, Herzklopfen, Erröten, Fassungslosigkeit, Groll (Kalte Wut)

## was macht es so schwierig?

Angst vor Reaktion, das macht man nicht, Beziehung, eigene Erfahrungen, Angst vor Beziehungsverlust

## Coping

Rückzug, über ihn reden, relativieren (erleichtert), aufweichen, Freibrief geben, wird schon wieder

Frank Gottschling





## was bräuchte es?

sacken lassen, differenzieren (mein Thema oder Thema des Anderen), Blick aus der Perspektive des Anderen, Gelassenheit, richtiger Zeitpunkt, wertschätzend, klären: Prinzip oder Wert?



Frank Gottschling



# Person – die dialogische Seite

Der Mensch steht also immer in Beziehung, die ihn zu etwas auffordert oder herausfordert.

Kolbe: Person und Persönlichkeit (2005)

# Audruck

Wo sich jemand einbringt, wo er sichtbar wird mit Positionen, wo er sich einsetzt für etwas, oder wo er zeigt, wie er mit etwas umgeht, dort können wir ihn als Person sehen. Dort wird er spürbar und greifbar.

Kolbe: Sinnerfahrung im Leben als Thema der Psychotherapie (2008)



*Frank Gottschling*



# PEA

Länge: Skript GLE-D Herbsttagung 2011

**PEA2:** Pro-vokation der inneren STELLUNGNAHME: integrierte Emotionalität (Verstehen der gesamten Wertzusammenhänge, urteilen und entscheiden)

**Grundfrage:** „Was halten Sie davon?“

- *Verstehen* Sie, daß es Ihnen so dabei geht? - Verstehen Sie, was Sie bewegt? - Verstehen Sie sich? (Was ging Ihnen dadurch verloren? ...)
- Wie konnte es dazu kommen? - Verstehen Sie den *anderen*? - Was hat es mit Ihnen zu tun (Eigenanteil) und was mit dem anderen? - Was verstehen Sie (oder Therapeut) *nicht*?
- Was sagen Sie eigentlich in der Tiefe Ihrer Seele dazu? - Was halten Sie persönlich, ganz im Innersten (“insgeheim”) davon? - Finden Sie, daß es gut/richtig war? – Ist es gerechtfertigt? – Ist Ihnen recht geschehen?
- Wie *beurteilen* Sie das: Was soll man von so einem Menschen *halten*, der so etwas tut? - Was denken Sie dazu? Was halten Sie von dem, was da passiert ist?
- Wie können Sie *persönlich* davon? Wie beurteilen *Sie* das? - Was ist Ihre persönliche Meinung zu diesem Menschen?
- Was würden Sie am liebsten *tun* wollen? - Wie möchten Sie eigentlich damit umgehen? - Welches Verhalten wäre gut? - Wollen Sie es wirklich? – Was soll daraus werden? – Spüren Sie eine Kraft?



*Frank Gottschling*



# PEA

Länge: Skript GLE-D Herbsttagung 2011

## PEA3: Hinführung zum AUSDRUCK: der Akt der Person, der Existenz-Vollzug

Grundfrage: „Wie können Sie das realisieren, was Sie wollen?“

- *Was* möchten/werden Sie da jetzt konkret unternehmen? Was/wieviel könnten Sie tun (ihm sagen)? Was wollen Sie nicht tun?
- Bei *wem* wollen Sie das tun? - Paßt das zu diesem Menschen? – Mit welchem Ziel wollen Sie es tun?
- *Wie* wollen Sie das anfangen? (Methode) Welche Mittel haben Sie zur Verfügung - Finden Sie die geeignet?
- *Wann* - bei welcher Gelegenheit werden Sie es tun?
- Können Sie das *verantworten*, was Sie vorhaben? - Was wird dadurch geschehen? Was wird er sagen? (*Auswirkung*) - Wie wird das für Sie sein? (*Konsequenz*)
- Versuchen Sie es jetzt einmal in direkter Rede (*Übung*)



*Frank Gottschling*

GLE-D Herbsttagung 2012 | [www.gle-d.de](http://www.gle-d.de)



# Authentizität

Authentizität ist dann die Erfahrung, für bestimmte, persönlich bedeutsame Werte einzustehen: „Das ist mir wichtig, und ich bringe es zum Ausdruck.“ Deshalb heißt authentisch leben in höchstem Maße verantwortlich leben: „Dafür stehe ich ein!“ Und genau deshalb erleben wir auch die Erfahrung des Inauthentischen so schmerzhaft: Etwas, was uns eigentlich wichtig ist, ist auf der Strecke geblieben.

Kolbe: Vier Voraussetzungen für eine gute Lebensgestaltung (2003)



*Frank Gottschling*



# Stimmigkeit

Steht das eigene Handeln in Übereinstimmung mit der situativen An-Frage, dann wird dies subjektiv als „innere Stimmigkeit“ erlebt. Diese Fähigkeit zu kohärentem Verhalten findet ihren Ausdruck, wenn der Mensch bei dem, was er tut, in Übereinstimmung ist mit dem, was er ist, was ihm wertvoll und vor seinem Gewissen richtig erscheint. Es stellt sich ein innerer Frieden ein (Längle 1988, 22-26).

Kolbe: Sich selber auf die Spur kommen (1994)



*Frank Gottschling*

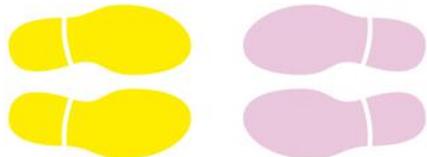


# Prozesskommentare

Gründe für die Vermeidung von Prozesskommentaren im geselligen Verkehr:

**Sozialisationsangst:** Erinnerungen und Ängste, die mit elterlicher Kritik zusammenhängen. **Soziale Normen:** jederzeit das Verhalten anderer zu kommentieren würde das soziale Leben unterträglich belasten. **Angst vor Vergeltung:** Ein Prozesskommentar weckt das Bedürfnis nach Vergeltung auf. **Machterhaltung:** Ein Prozesskommentar untergräbt Autoritätsstrukturen.

Yalom: Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie (2010), S.



*Frank Gottschling*