

FLIPCHARTPROTOKOLL



Gabriela Konrad, MSc.

www.kompliment.co

www.gabrielakonrad.com









Panik - oder Stresszone

Lernzone

Komfortzone

Glück

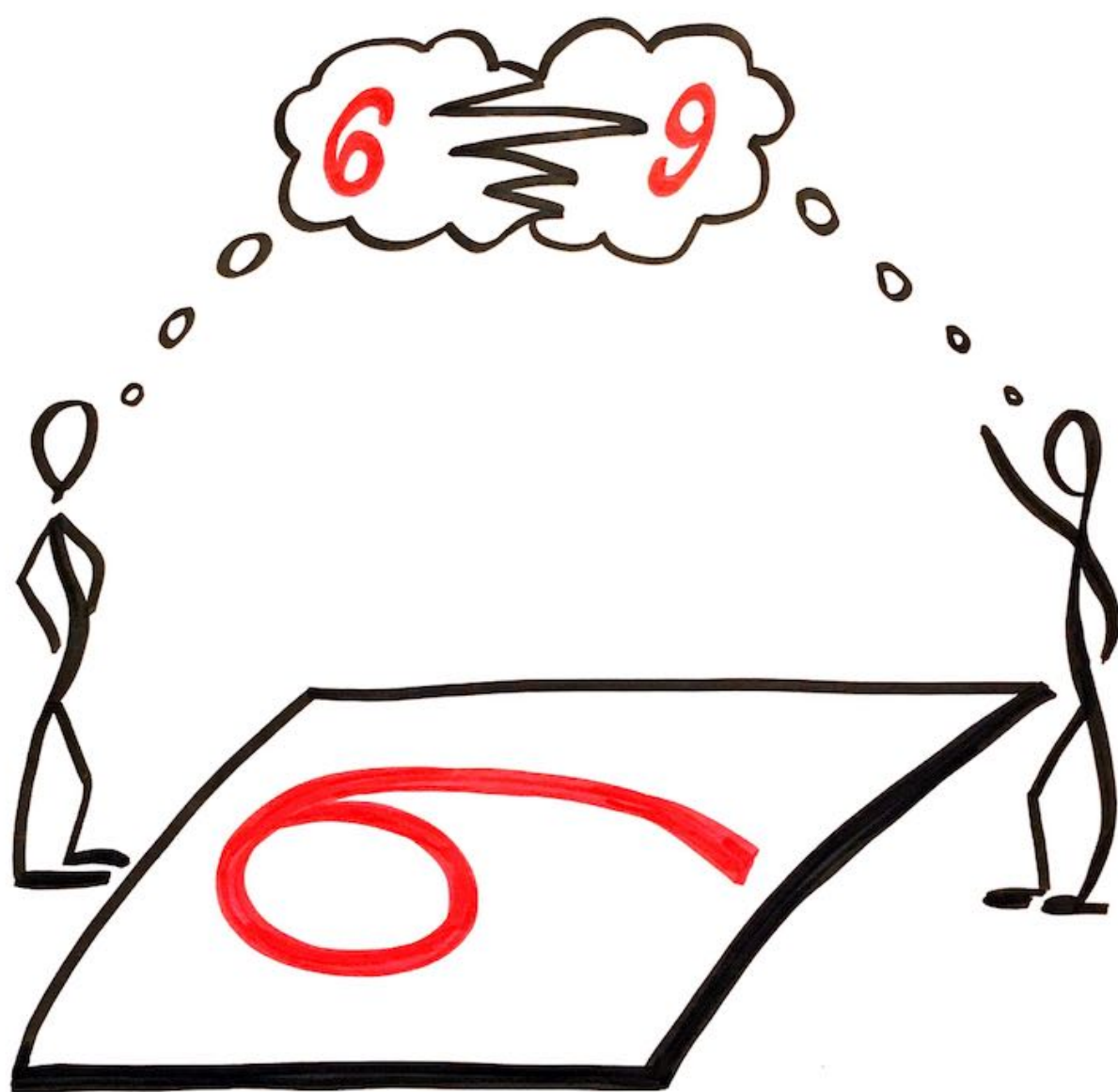
Sicherheit

Selbstwert

Entwicklung

Unsicherheit

Gabriela Konrad



ARISTOTELES MODELL & LOGISCHE EBENEN

SPIRITUALITÄT

SYSTEM

Familie
(Herkunft)

Team
Gruppe

Vision

Ziele

Mission

SINN

Sinn

Rolle
Identität

Einstellung Haltung Nutzen

Werte, Bedürfnisse

Glaubenssätze Metaprogramme

Strategien

Fähigkeiten, Fertigkeiten

Tun, Verhalten, Handlungen

~~WARUM?~~

Situation, Kontext, Umgebung

DILTS, BRAUN, KONRAD

SÄKULAR

LÖSUNGSKREISLAUF

MACHER

Sachebene,
Beobachten,
Zahlen, Daten,
Fakten, Ziele,
Plan, Tun

MENTOR

Werte,
Bewertung,
Feedback,
Reflexion

WERTSCHÄTZEND
ERGEBNISORIENTIERT
WIN-WIN ORIENTIERT

MUSE

Beziehung, Gefühle,
Spaß/Freude,
Flexibilität,
Ideen/Lösungen,
Vision, Stories

60.000
- 65.000

Gedanken pro Tag
im Wachbewusstsein

2-3% konstruktiv
und lösungsorientiert



10-25% bewusst

→ 97-98% immer die gleichen
Gedanken

Jeder Gedanke macht Körpersprache & Tonalität

Checker

Nörgler

Schönwetter
Drama

Diva

MA2412

Anklage, Interpretation,
Pseudowahrheit

Ratschlag, Abhängigkeit,
Ordnung, Pseudowert

Täter



+ Wert verletzt "Danke"

Retter

"DU"

"MAN"

Schlechtwetter

Drama

Dynamik

"ICH"

Ohnmacht,
Hilflosigkeit,
Pseudogegefühl

Opfer

Verallgemeinerung Generalisierung

DRAMA AUSLÖSER

Immer	Generell
Alle	Überhaupt
Jeder	Jedes Mal
Keiner	Immer wieder
Niemand	⋮
Die ganze Zeit	
Schon wieder	
Nie	



WERTE BEDÜRFNISSE

- Sicherheit ◦ Freiheit
- Liebe ◦ Glaube ◦ Familie
- Gesundheit ◦ Harmonie
- Gerechtigkeit ◦ Loyalität
- Anerkennung ◦ Wertschätzung
- Respekt ◦ Karriere ◦ Macht
- Geld ◦ Spaß ◦etc.

EMOTIONEN

BASIS

- Freude, Liebe • Verachtung
- Furcht, Angst • Trauer
- Ekel • Scham • Schuld
- Wut, Aggression, Ärger
- Überraschung, Schock
- Neugier, Interesse
- Schmerz

Paul Ekman
Martin Dornes



Empfänger:



Aktives Zuhören

→ Zustimmungsrufen
(hm, Ah, Ja, ...)

→ Wiederholen des Gehörten
(der Schlüsselworte)

+ Emotion
+ Verständnis

↳ Sagen des Verstandenen
(Paraphrasieren)



↳ Nachfragen

→ Zusammenfassen

**Innerhalb d. Bezugsrahmens d.
Anderen**

5. Einführendes Zuhören

Innerhalb d. eigenen Bezugsrahmens

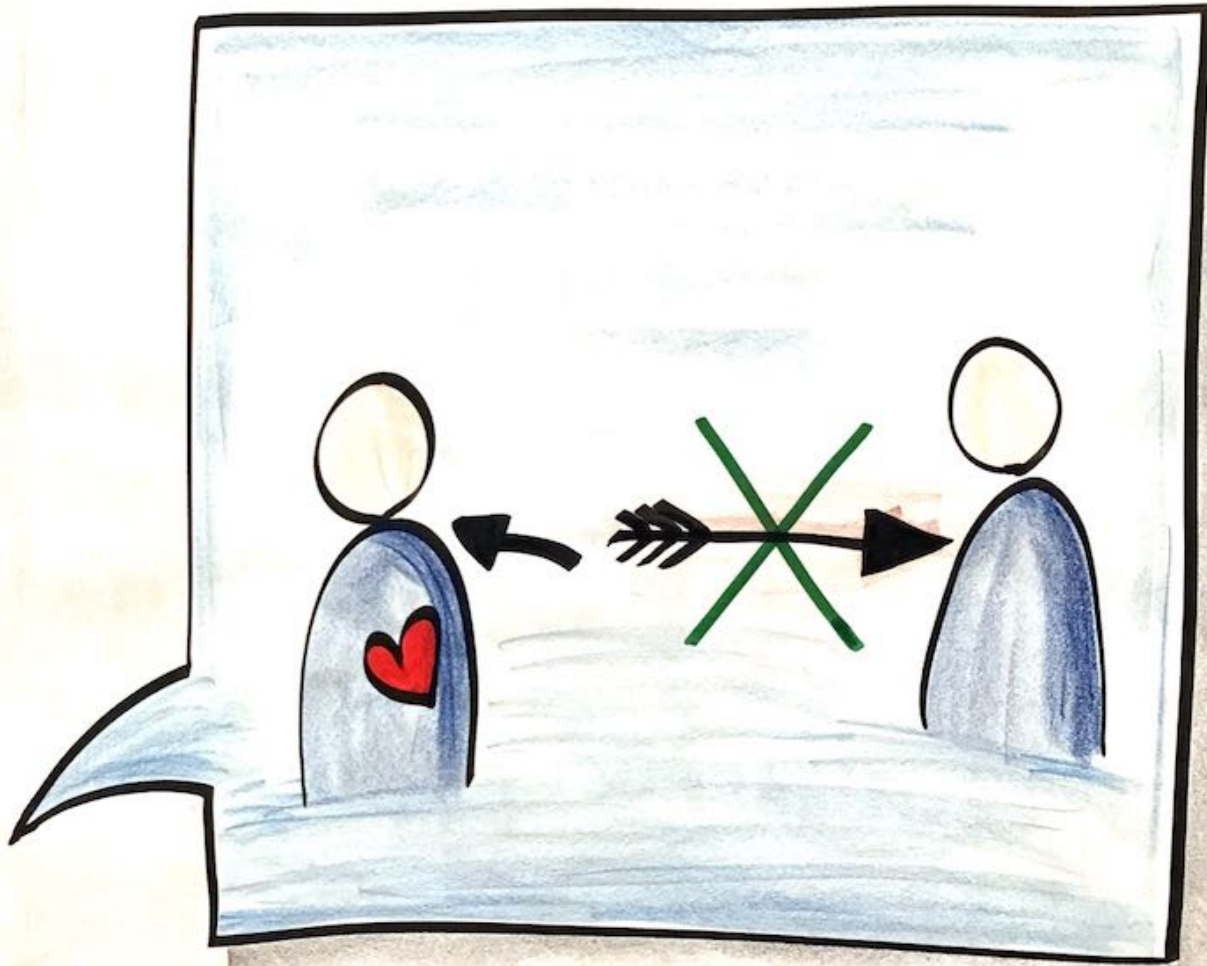
4. Aufmerksames Zuhören

3. Selektives Zuhören

**2. Sotun als ob man
Zuhört (Herablassung)**

1. Ignorieren

ICH-BOTSCHAFT



DU - Botschaften = Anklage

ICH : "Für mich wirkt es als..."
"Aus meiner Sicht..."
"Bei mir kommt folgendes an"

Aha - interessant

Wie kommen Sie drauf?

Warum sehen Sie das so?

Echt? Finden Sie?

Verstehe ich gut - kenn das Thema

Was wäre anders, wenn du die Zeit hättest?

Verwundert sein

sehr verständnisvoll

→ "Wie hättest du es gerne?"
oder

"Was hättest du gerne?"

→ "Was wäre dann anders?"

→ "Was wird möglich?"

↳ wenn negative Antworten,
dann:

"Wenn du das nicht möchtest,
was willst du statt dessen?
Was soll 'da' sein?"

"The Comfort Zone"



DIE KRISE HAT IMMER
EIN GESCHENK FÜR

DICH!

Die Erde ist
nicht die Folter-
kammer Gottes!

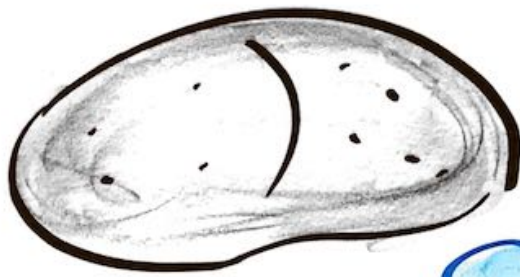


Durch die Krise will dich das
Universum nicht fertig machen,
sondern sie dient dazu, dass du
durch sie in deine ureigene Kraft
kommst, die du ohne Krise nicht erlangt
hättest! Das heisst, du verfügst nach-
her über mehr Fähigkeiten als vorher.
Aus der Krise geht Großes hervor!

positive
Absicht



Verhalten



Probleme
halten fit
im Kopf

PROBLEM -
LÖSUNG -
MASCHINE

✓
HIRN

EGO

Nimm dich selber
nicht so wichtig !

Nimm dich selber
wichtig !

SELBST

MUSE

Mensch
Beziehung

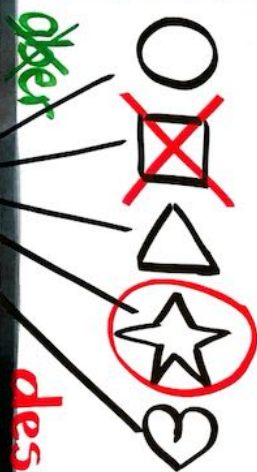


Den
Menschen
groß machen

Positive
Aspekte

MACHER

Verhalten
Sache



Das Problem
"klein" machen

Was nicht mehr
Was statt
dessen

MENTOR

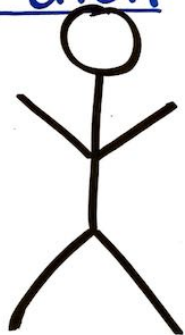
Werte
Begründung

... weil
es wichtig
wäre für...

[...dich,
für den
anderen,
für alle
Beteiligten,
das
Unternehmen]

① MOUSE

Ja, würde ich gerne
für dich tun ...



Mensch

"Ja" zum Menschen

atmen
aber jedoch

MACHER

②

... Leider schaut es so
aus, dass ich an diesem
Tag nicht da bin ...

... die Sache ist die,
dass ich zur Zeit massiv
eingeteilt bin und mich
nicht reussche ...

Sache

.....

③ MENTOR

... und es mir wichtig
ist das ordentlich zu machen ...

... und ich solche Dinge überhaupt nicht kann ...

... weil mir meine Gesundheit gerade zuschaffen
macht ...

... etc ...

Werte

Begründung



Arschengel Methode

Die Seelen



Arschengel wandeln ①

1.) Was hat das Ganze mit mir zutun?

MMM \Rightarrow Mentor: Welche Wert
ist bei mir verletzt?
Warum springe ich an?

\Rightarrow Muse: Wie fühle ich mich?

\Rightarrow Macher: Was ist konkret,
neutral betrachtet, ganz
sachlich, faktisch passiert?

\Rightarrow Mentor: Und wie habe
ich das für mich eingeordnet?

Arschengel wandeln

(2)

2.) Was könnte im anderen vorgegangen sein? Worum könnte es ihm gehen?

Einfühlen

MMM \Rightarrow Mentor: Was könnte ihm wichtig sein? Welche Werte wollte er sich erfüllen? Welche Werte ^(sind) waren vielleicht verletzt?

\Rightarrow Muse: Wie könnte es dem anderen gehen?

\Rightarrow Medor: Was konkret machte der andere? (Nüchtern, sachlich)

\Rightarrow Mentor: Welche Absicht hatte er dabei vielleicht? Was ist wichtig?

Hypothese

Arschengel wandeln (3)

3.) Stärken und Liebenswertes am Anderen entdecken

⇒ Was kann der andere gut?

⇒ Was zeichnet ihn aus?

⇒ Was fällt ihm leicht?

⇒ Was schätze ich an ihm?

⇒ Wofür steht er ein?

⇒ Was ist ihm wichtig - und mir auch?

Das Arschengelwandelungs- gespräch ④

1.) Verantwortung übernehmen

MUSE: z.B. "Es tut mir leid"

"Danke, dass du dir Zeit nimmst"

2.) MACHER: "Für mich hat die Situation
so ausgesehen, ich hab mir das
gedacht"

3.) MENTOR: "... und das hat das mit
mir gemacht..." (Wert, Bedürfnis verletzt)

4.) MUSE: "... und dadurch/denn ...
wer ich ... traurig/wütend/irritiert/..."

LÖSUNGSFRAGEN I

- Angenommen, es wäre ideal, genau so wie du es gerne hättest, wie wäre es dann?
- Was wäre anders?
... und wenn das so wäre
- Was würde dadurch möglich?
- Wie geht es dir "jetzt"?
... wenn alles gelöst ist
- Wer würde die Veränderung als erstes bemerken?
- Woran würde er es bemerken?

7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT

Stephen R.
Covey

⑥ PRO-AKTIV sein

⑥ SCHON AM ANFANG DAS ENDE
IM SINN HABEN

⑥ DAS WICHTIGSTE ZUERST TUN

⑥ GEWINN - GEWINN DENKEN

⑥ ERST VERSTEHEN - dann VERSTANDEN
WERDEN

⑥ SYNERGIEN SCHAFFEN

⑥ DIE SÄGE SCHÄRFEN

EFFIZIENZ VERSUS EFFEKTIVITÄT

gabriela.konrad.com

Es richtig machen
[MANAGEMENT]

Das RICHTIGE machen
[FÜHRUNG]

Eine Leiter schnell
und ökonomisch
hochklettern.

Effizienz

Die Leiter
an den richtigen Ort
stellen.

Effektivität



Lernen aus...

FRUST

Probleme

LUST

Viele



Hörbar
zuhören

Aho
Hörbar
NICHT
FÜTTERN
SPEISEN
Beim

Das emotionale Beziehungskonto

Einzahlungen in
der Währung des
anderen!

⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ...

-1000€
-1000€
-1000€
-1000€
-1€

aber schon
vorher unbewusste
Verletzung der
Werte

"Wegen dem
1€ sperren Sie
mir das Konto
"Freiheit!"

1

11

X

2



SCHWÄCHEN ...

... des Anderen

AKZEPTIEREN

und

AUSGLEICHEN.



Das stabilisiert
erfolgreiche
Teams und
macht flexibel

ABEND REFLEXIONSFRAGEN

Was habe ich heute gut gemacht? Was ist mir gut gelungen?

Was will ich optimieren?

Wo will ich mich verbessern?

Wie hätte ich das gerne?

Visualisiert Dankbarkeit

Lösungsfokussiertes Reflektieren

© GIK

www.gabrielekonrad.com

VERGANGENHEIT

Hält i...
Tat i...
War i...
Kunt i...

DRAMA



GEGENWART

Maßnahmen:
Was konkret
kann ich
tun?
Fähigkeiten?

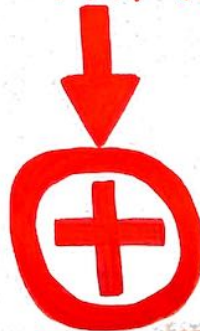


Schriftlich

ZUKUNFT

Idealer
Ablauf?
Wie hätte ich
es gerne?
Optimal?

FILM DREHEN



Keine Lösung!





...und vielleicht sehen wir uns auf...

[**www.kompliment.co**](http://www.kompliment.co)

[**www.gabrielakonrad.com**](http://www.gabrielakonrad.com)