GABRIELA KONRAD

KSB· Kontinenz Stoma Beratung

Auf den Punkt gebracht…

Spannungsfeld Beratungsalltag

ICH – DU -WIR

gabrielakonrad.com



Perfektion
erzeugt
Mittelmaß



Wahre Größe braucht Charakter

Gebrauchsanweisung für diesen Vortrag

Mehr Bewusstsein. Mehr du.

Emotional. Direkt. Vielleicht ein bisschen too much.

1. Nicht alles persönlich nehmen.

2. Nicht alles glauben, was du denkst.

3. Wenn dich etwas triggert: spannend.

4. Wenn du lachst: umso besser.

5. Beobachte, was es mit dir macht.

DIE WICHTIGSTE FRAGE:

Warum macht das gerade etwas mit mir?

gabrielakonrad.com

ICH

Mich selbst verstehen

DU

Dich verstehen

WIR

Gemeinsam weitergehen

ARISTOTELES MODELL & LOGISCHE EBENEN



gabrielakonrad.com



Wahrnehmung ist keine Wahrheit.
Wir sehen nicht die Welt.
Wir sehen unsere Welt.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Welt.

und

Jeder Mensch hat immer recht – in seiner Welt

https://mt-portal.de/aktuell/raetsel-um-das-gestreifte-kleid-geloest/

Das hier ist die echte wirkliche Wahrheit…







https://www.rtl.de/cms/dressgate-ist-das-kleid-blau-und-schwarz-oder-gold-weiss-2226226.html

Und hilfts???





https://mt-portal.de/aktuell/raetsel-um-das-gestreifte-kleid-geloest/



Recht haben macht einsam.

Verbindung ist oft wichtiger als Sieg.

gabrielakonrad.com

Nicht alles glauben, was du denkst.

Gedanken sind Interpretationen. Nicht Fakten.



"Schwierige" Menschen sind oft einfach nur gestresste Menschen.

... mit Bedürfnissen, Ängsten, Mustern und Überforderung. Genau wie wir.

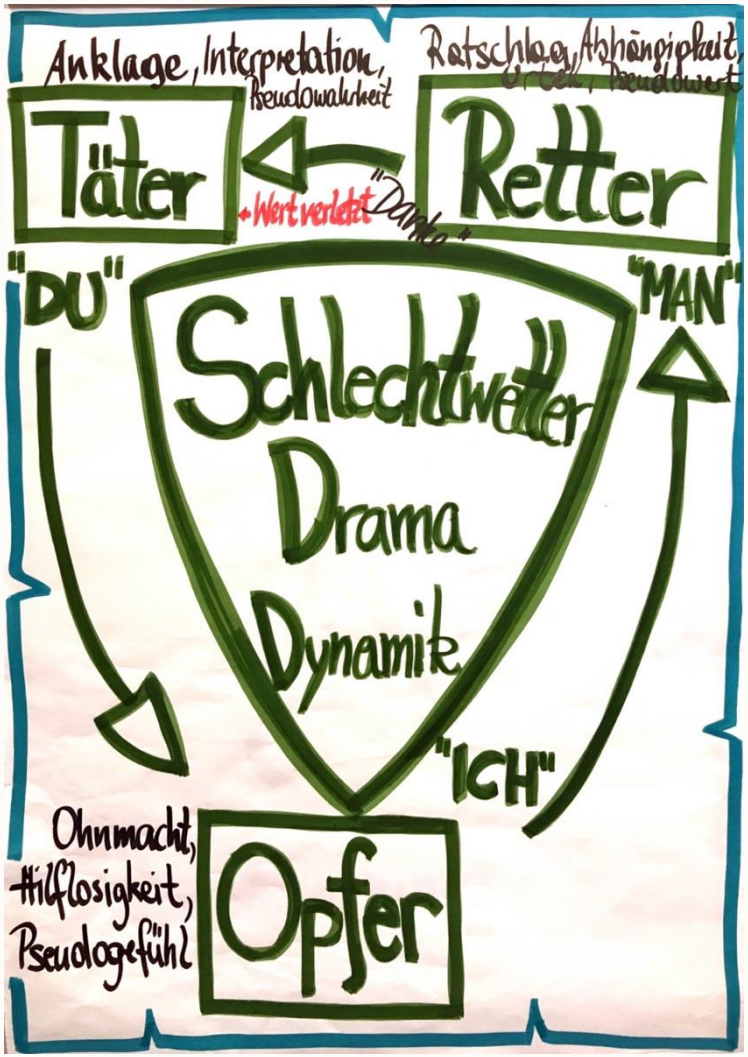
Mit Welcher Brille willst du hinsehen?



Im Schönwetter ist nicht alles schön…



Wie viele Menschen brauche ich für ein Drama?



Aber du triffst immer wieder einen Wal:



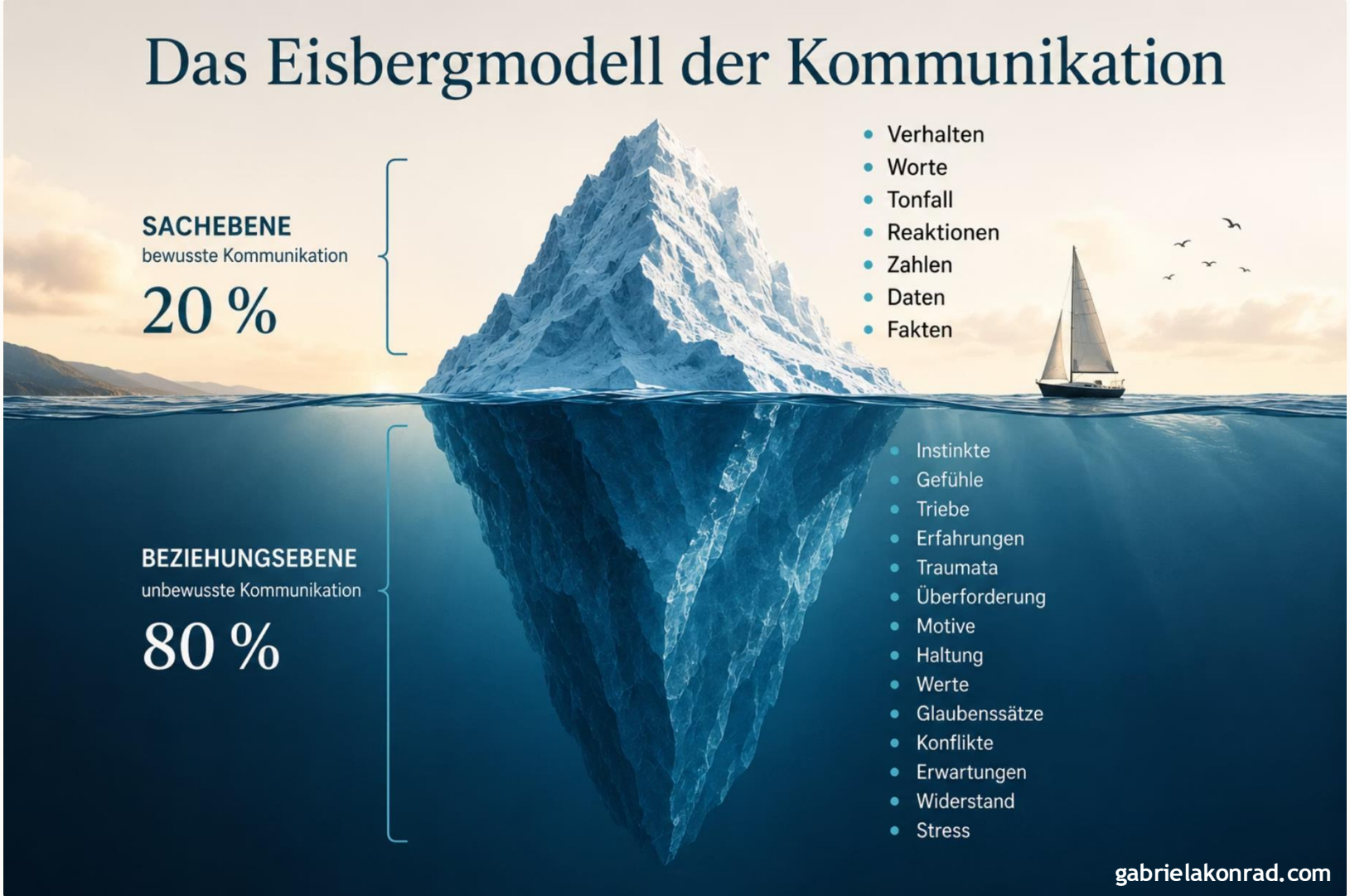
Aber du triffst immer wieder einen Wal:



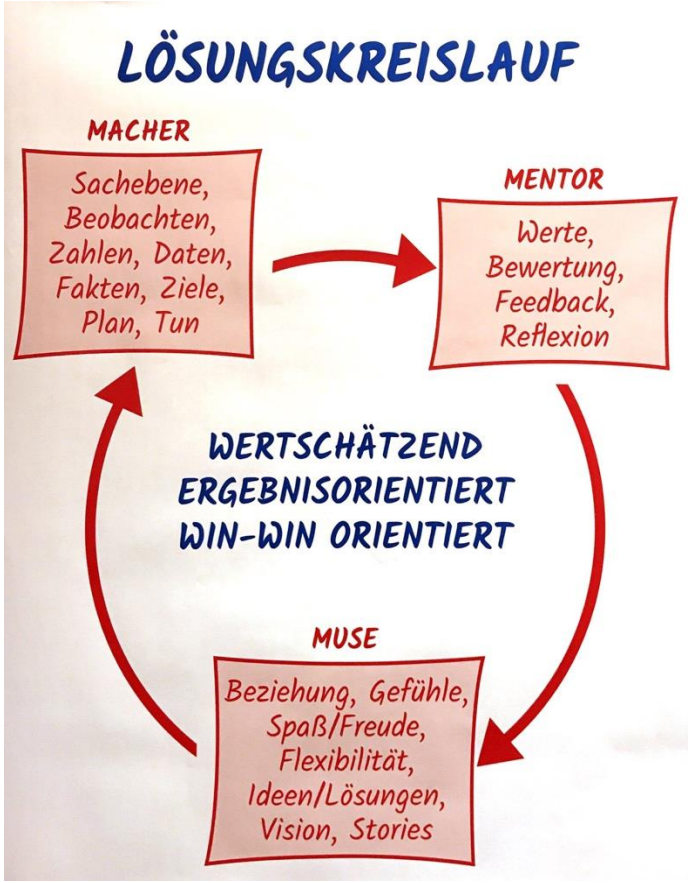


gabrielakonrad.com

Menschen sind tiefer als ihr Verhalten.



Wir reagieren selten nur auf die Situation.
Sondern mit unserer Geschichte dazu.



gabrielakonrad.com



FOKUS AUF STÄRKEN MACHT STARK

- Was magst du an der anderen Person?
- Welche Stärken hat sie?
- Welche positiven Seiten hat sie?
- Was kann sie gut?
- Was macht sie liebenswert?

Den anderen in seiner Welt abholen… Es beginnt bei dir selbst

ICH

Mich selbst verstehen

DU

Dich verstehen

WIR

Gemeinsam weitergehen

ICH

Auch ich darf
Raum haben.
Fühlen.
Dramen haben.

Was passiert gerade in mir?
Eigene Emotionsregulation -
Psychohygiene



Niemand kann mir Energie nehmen wenn ich sie *nicht gebe.*

Es ist meine Entscheidung.

Zwischen Reiz und Reaktion liegt *dein Spielraum.*

Ich bestimme,
worauf ich reagiere.

Nicht jede Stimmung
muss meine werden.

Energie folgt
Aufmerksamkeit.



Emotionen - Worte für unser Erleben

Angst	Trauer	Scham
Schuld	Ärger	Ekel
Verachtung	Überraschung	Freude
Liebe	Interesse	Stolz

12 Primäremotionen nach Dirk Eilert

Verletzlichkeit

Angst	besorgt, unsicher, beunruhigt Bedarf? Sicherheit, Schutz, Information
Trauer	wehmütig, betrübt, traurig Bedarf? Trost, Raum für Verlust
Scham	verlegen, peinlich berührt, bloßgestellt Bedarf? Würde, Diskretion, Akzeptanz
Schuld	reumütig, schuldbewusst, zerknirscht Bedarf? Klärung, Wiedergutmachung



Abgrenzung und Orientierung

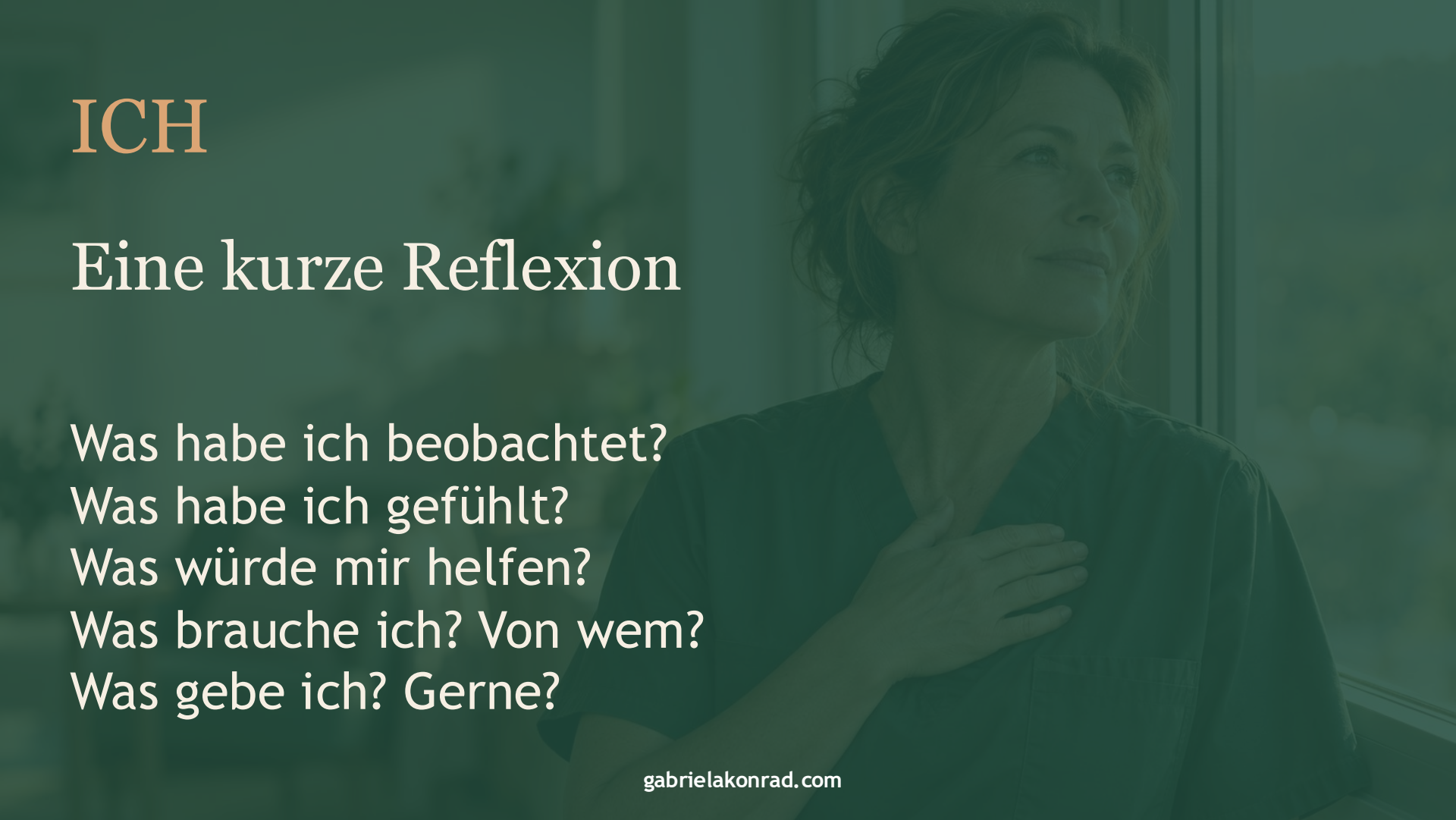
Ärger	frustriert, genervt, verärgert Bedarf? Einfluss, Fairness, Grenzen
Ekel	angewidert, abgestoßen, angeekelt Bedarf? Abstand, körperlicher Schutz
Verachtung	geringschätzig, abschätzig, verächtlich Bedarf? Respekt, Klärung von Werten
Überraschung	verblüfft, erstaunt, verdutzt Bedarf? Orientierung, Zeit zum Einordnen



Verbundenheit

Freude	glücklich, vergnügt, erfreut Bedarf? Genuss, geteilte Freude
Liebe	verbunden, liebevoll, zugewandt Bedarf? Nähe, Zugehörigkeit
Interesse	neugierig, fasziniert, aufmerksam Bedarf? Verstehen, Lernen, Mitgestaltung
Stolz	stolz, erfüllt, zufrieden mit sich Bedarf? Kompetenz, Anerkennung





ICH

Eine kurze Reflexion

Was habe ich beobachtet?
Was habe ich gefühlt?
Was würde mir helfen?
Was brauche ich? Von wem?
Was gebe ich? Gerne?

DU

Ich sehe dich.

Wie erlebst du es gerade?



„Sie schweigen.“

Das ist meine Beobachtung.

„Sie wollen nicht mitarbeiten.“

Das ist meine Interpretation und Deutung.
Was könnte noch dahinterstecken?



„Wie erleben
Sie das gerade?“

„Was wäre Ihnen jetzt
besonders wichtig?“



gabrielakonrad.com


WIR
Vertrauen braucht
Verlässlichkeit.
Klar erklären.
Absprachen einhalten.
Unsicherheit offen ansprechen.
gabrielakonrad.com

WIR

Wir gehen den nächsten Schritt.

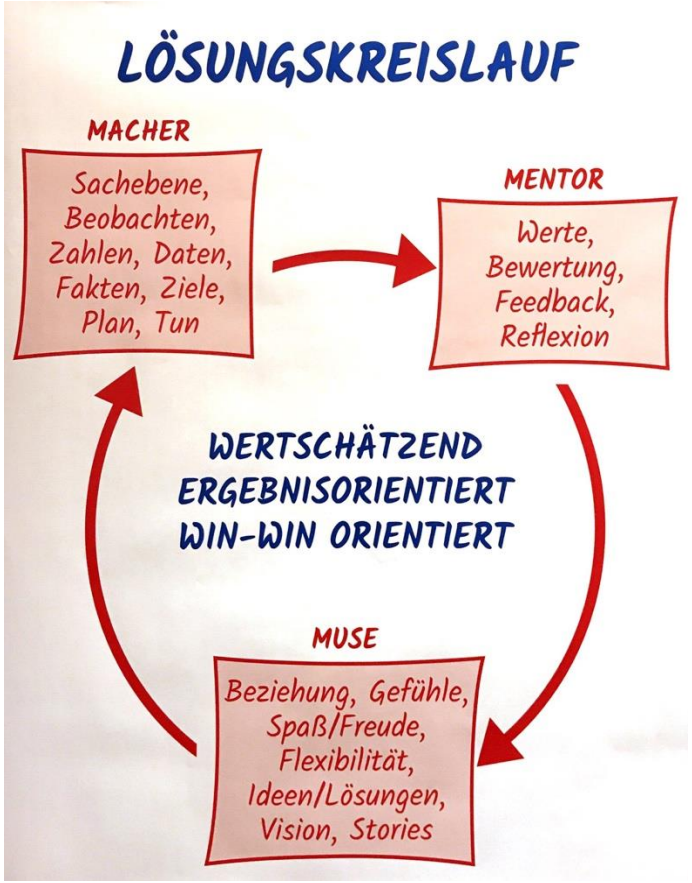
Was ist heute hilfreich?
Was wird als nächstes passieren?
Wen brauchen wir für was?
Was bleibt stabil?



Wertschätzung ist kein Kuschelkurs



Ich kann den anderen nicht verstehen - aber fühlen



gabrielakonrad.com

Und wie jetzt genau? Möglicher Gesprächsablauf

01

Rapport herstellen

Ausspeiben lassen.
Emotion spiegeln.
Atmen.
Loben & Stärken spiegeln.
Chancen aufzeigen.
Storytelling.

02

Struktur & Ziele

Themen.
Überblick geben.
Wie viel Zeit?
Rahmen halten.
Was gelingt bereits.
Wer kann unterstützen.
Positive Strokes.

03

Ausblick

Storytelling
Nächste Schritte.
Sicherheit schaffen.
Kleine positive Aufgaben.
Auf das Gute blicken.
Was ist stabil im Leben.

Hast du ein PLUS am Konto?

Am Beziehungskonto?

gabrielakonrad.com

Das emotionale Beziehungskonto

Einzahlungen
stärken Vertrauen
und Verbindung

- Wertschätzung zeigen
- Zuhören
- Verlässlichkeit
- Unterstützung
- Respekt



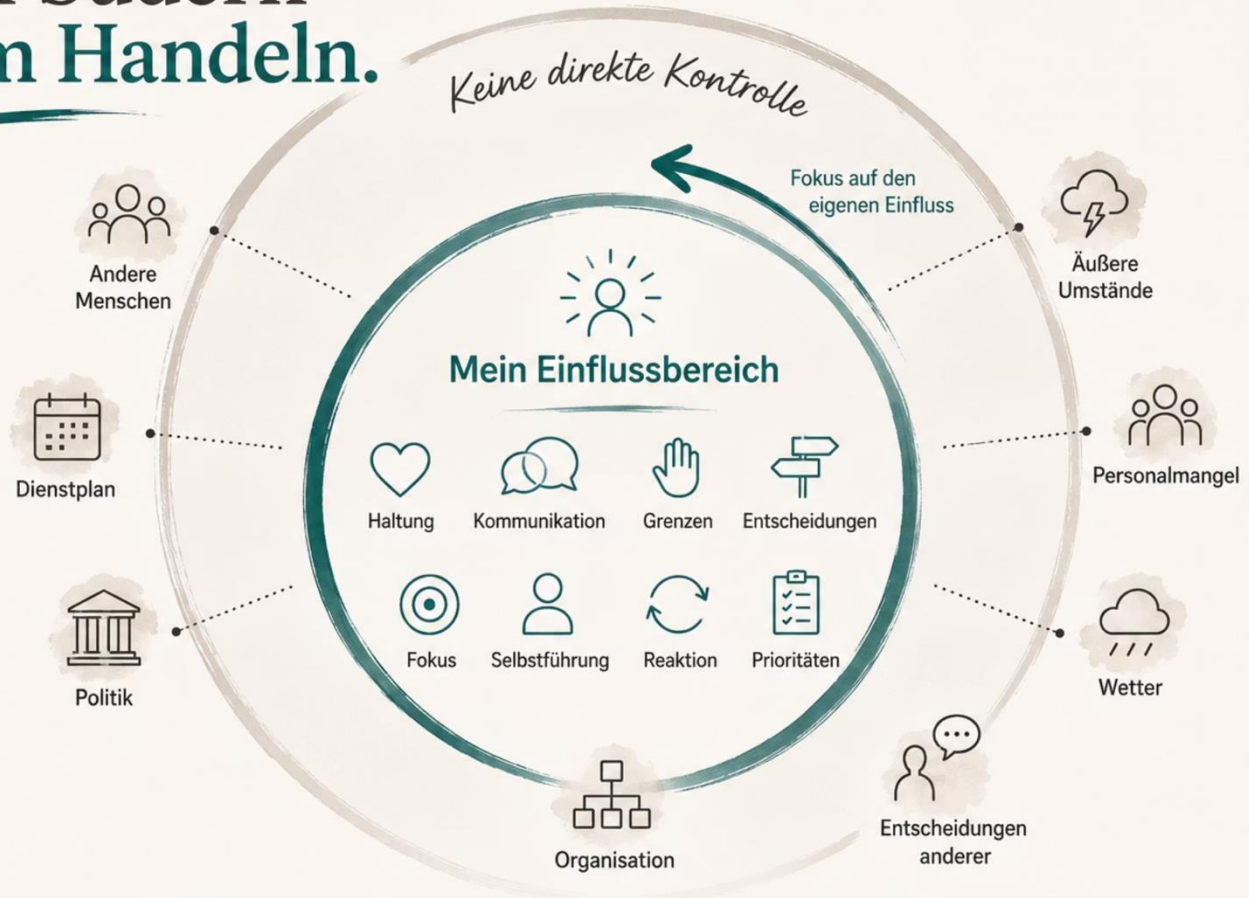
Abhebungen
schwächen Vertrauen
und Verbindung

- Kritik ohne Wertschätzung
- Ignorieren
- Versprechen brechen
- Respektlosigkeit
- Gleichgültigkeit

Jede Interaktion ist eine Einzahlung oder eine Abhebung.
Ein gut gefülltes Konto trägt – besonders in schwierigen Zeiten.

gabrielakonrad.com

Vom Sudern zum Handeln.



*Energie dort investieren, wo ich **wirklich Einfluss** habe.*

Energie dort investieren, wo ich wirklich Einfluss habe
das ist der Unterschied zwischen Erschöpfung und Handlungsfähigkeit

gabrielakonrad.com

Humor ist manchmal einfach eine Überlebensstrategie.

Wer lachen kann, bleibt länger handlungsfähig.
Leichtigkeit ist keine Schwäche - hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun — sie ist eine Form von Resilienz.



DEINE 3 TAKE-AWAYS

1

Mach deinen Faktencheck – Eigenreflexion - ICH

Wie geht es mir? Wie achte ich auf mich? Psychohygiene.

2

Zahl heute ins Beziehungskonto ein

Was denke ich über das DU? Werte und Stärkenorientierung.

3

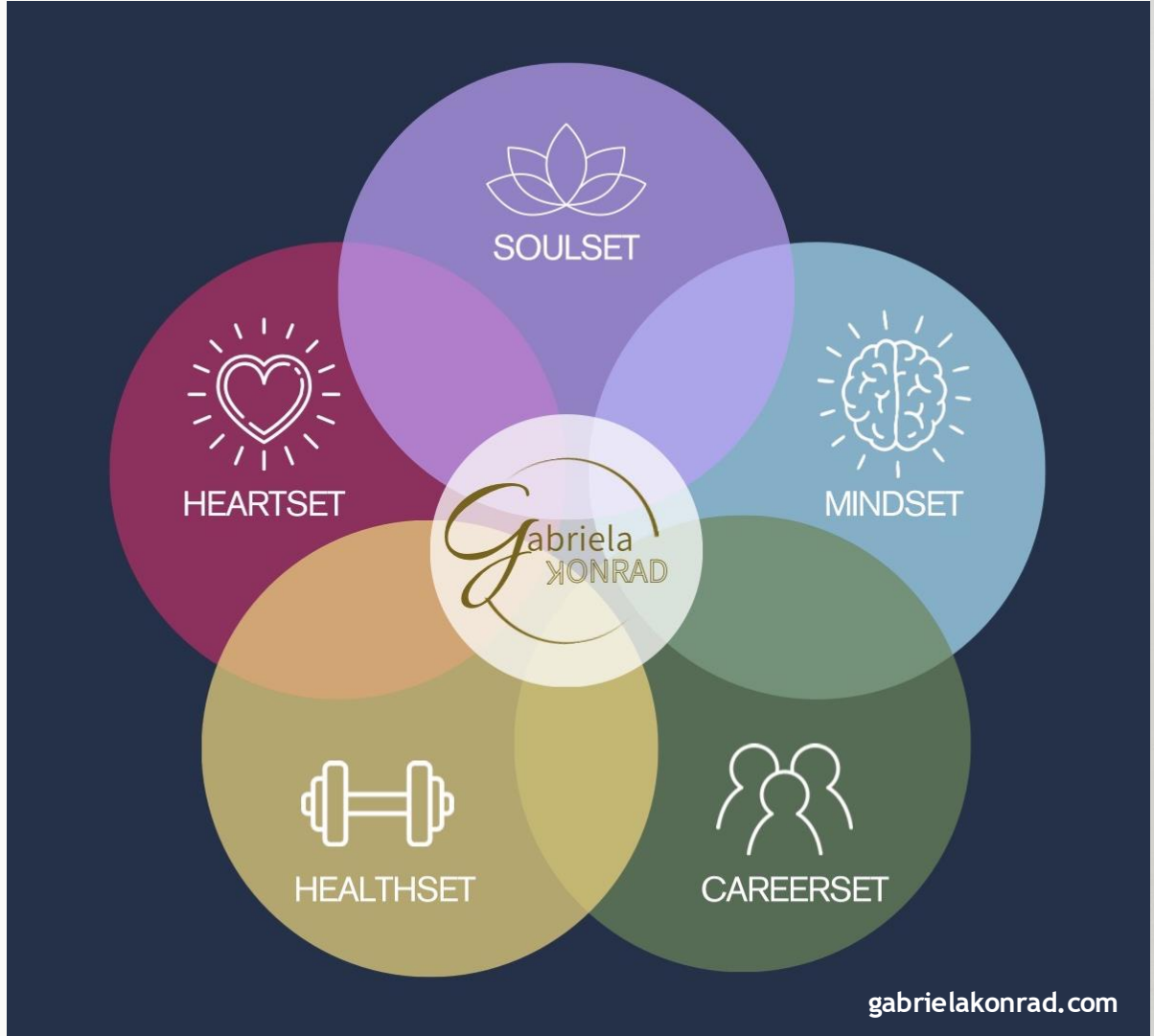
Einflussbereiche - Energiemanagement

Verantwortung übernehmen. Emotionen fühlen, anerkennen, regulieren. Emotionen am anderen fühlen, anerkennen und Ausweg anbieten.

"Zwischen Reiz und Reaktion
liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt unsere Freiheit."

Viktor Frankl

bewusst wählen, wie ich reagiere.


SOULSET
HEARTSET
MINDSET
Gabriela KONRAD
HEALTHSET
CAREERSET
gabrielakonrad.com


CAREER SET
MIND SET
HEALTH SET
SOUL SET
HEART SET
gabrielakonrad.com



@GABRIELAKONRAD_



Viel Erfolg beim Umsetzen!

Gabriela Konrad.com