

FLIPCHARTPROTOKOLL



Gabriela Konrad, MSc.

www.kompliment.co

www.gabrielakonrad.com

Panik - oder Stresszone

Lernzone

Komfortzone

Glück

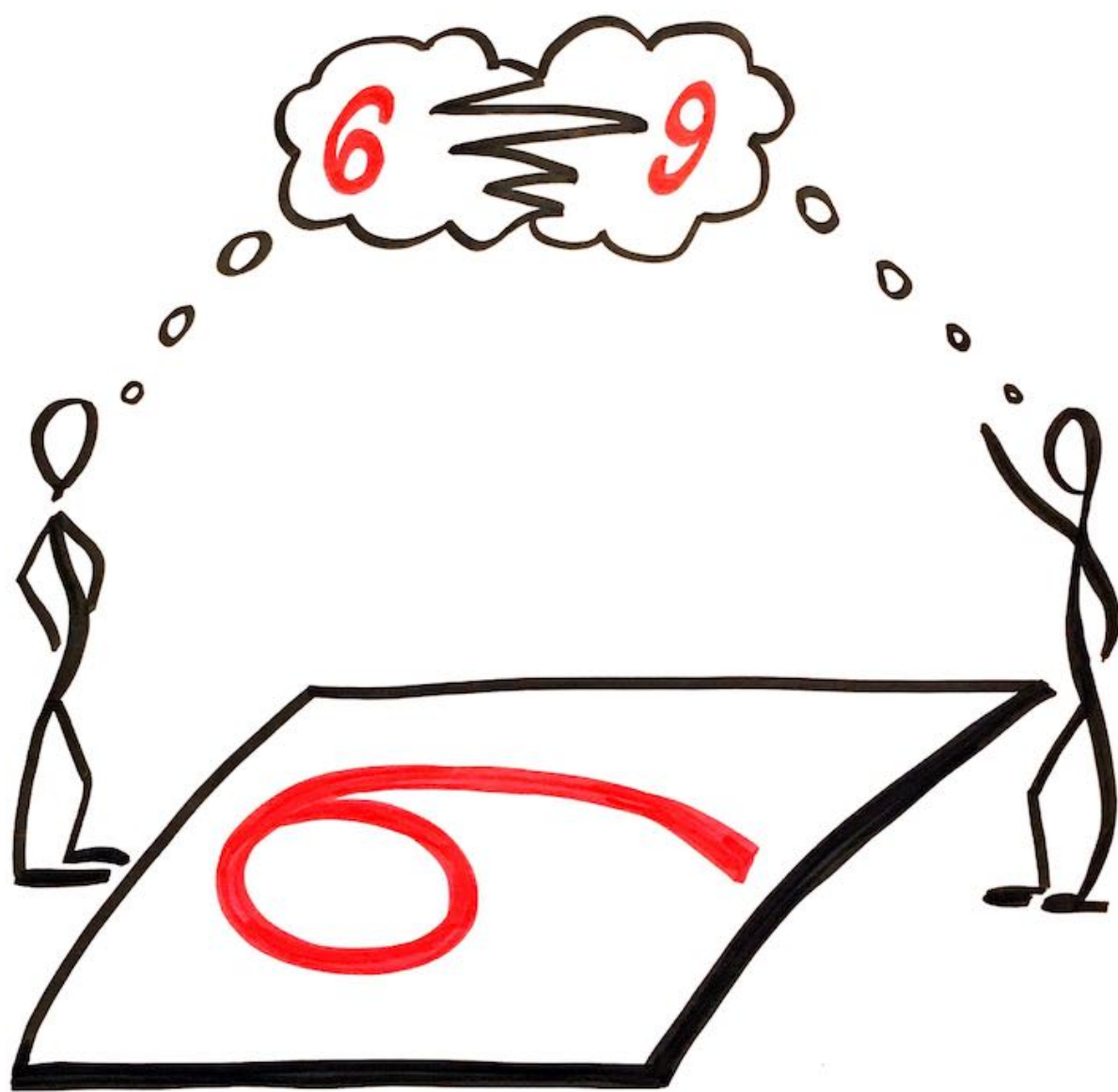
Sicherheit

Entwicklung

Selbstwert

Unsicherheit

Gabriela Konrad



ARISTOTELES MODELL & LOGISCHE EBENEN

SPIRITUALITÄT

SYSTEM

Familie
(Herkunft)
Team
Gruppe

Vision
Ziele
Mission

SINN



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

EMOTIONEN

BASIS

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

Paul Ekman
Martin Dornes



WERTE BEDÜRFNISSE

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

RAPPORT

◦ PACING / MIRRORING
(Angleichen / Spiegeln)

◦ LEADING
(Führen)



Körpersprache
Tonalität
Inhalt

PACING

(OUTING)



LEADING

Körpersprache
Tonalität
Inhalt

Innerhalb d. Bezugsrahmens d.
Anderen

5. Einführendes Zuhören

Innerhalb d. eigenen Bezugsrahmens

4. Aufmerksames Zuhören

3. Selektives Zuhören

2. So tun als ob man
zuhört (Herablassung)

1. Ignorieren

Aktives Zuhören

0. Zustimmungsgrunztes
HM, AHA, Verstehe, Oje,

1. Wiederholen der Schlüsselworte
(Sagen des Gehörten)

[pacing]

2. a) Sagen des Verstandenen
Paraphrasieren - Interpretieren

b) Nachfragen [Leading]

c) Konkretisieren

Empfänger



Aktives Zuhören

→ Zustimmungsgrunder
(HM, Aue, Ja, ...)

→ Wiederholen des Gehörten
(der Schlüsselworte)

+ Emotion
+ Verständnis

↳ Sagen des Verstandenen
(Paraphrasieren)

→

↳ Nachfragen

→ Zusammenfassen

Ziel, Lösung, Zukunft, ...

Maßnahmen

"Angenommen, es wäre alles ideal, wie hättest du es gerne?"
 "Was wäre denn anders?"
 "Was würde möglich werden?"
 "Wer würde als erster bemerken, dass du dein Problem gelöst hast - dass du dein Ziel erreicht hast?"

"Was genau ist zu tun?"
 "Wer macht was - bis wann?"
 "Was trägst du bei?"
 "Welche x. Schritte?"
 "Wie kannst du sicherstellen, dass du dein Ziel sicher erreichst?"

OFFENE FRAGEN

Auftrag einholen (geschlossene Fragen)

"Hättest du es gerne anders?"
 "Willst du, dass es so bleibt?"

LOB (kehrlich)

Pacing

"Nachvollziehbar"

1.

Ein paar Runden Drama mitdrehen

PROBLEM

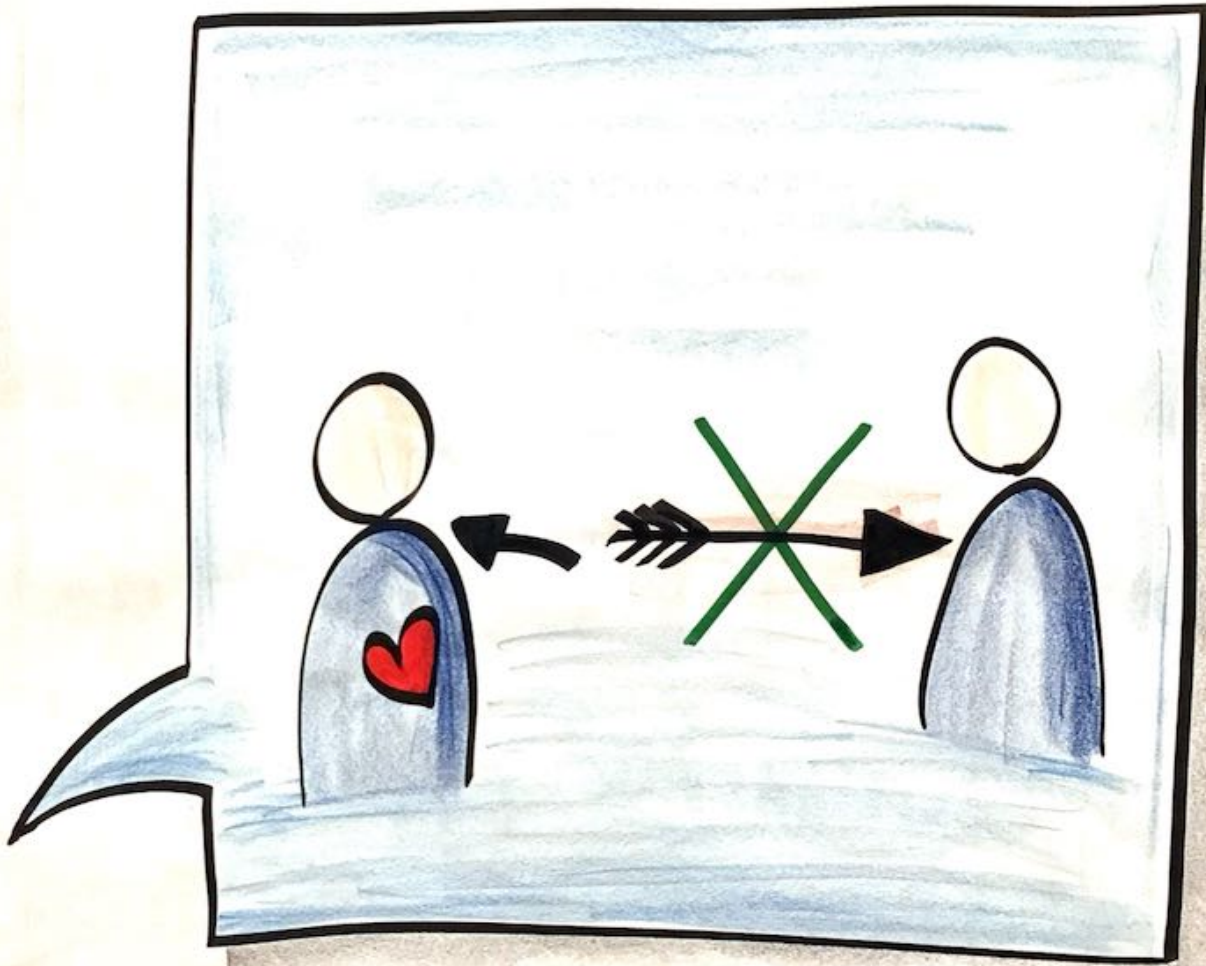
Verständnis zeigen ^{haben}

Mitsudern

persönlich
Recht geh

"Oje"
 "Aha"
 "Hm"
 "Interessant"
 "Verstehe"

ICH-BOTSCHAFT



DU - Botschaften = Anklage

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

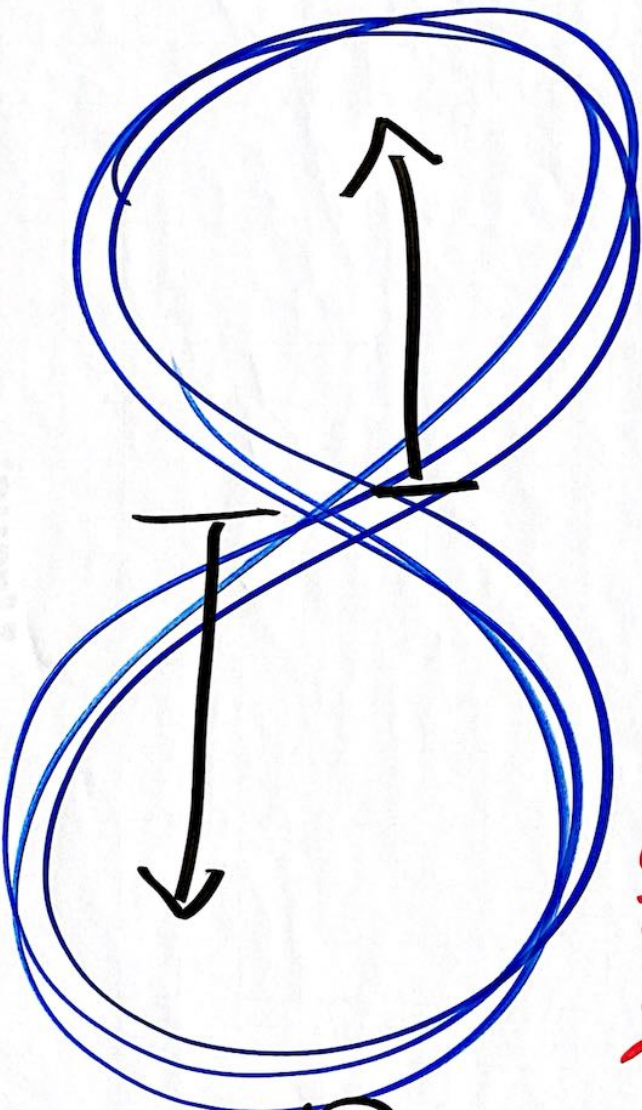
"The Comfort Zone"



Bindung

Freiheit
Wachstum

Komfort
zone



Entwicklung

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

~~Petschloß~~

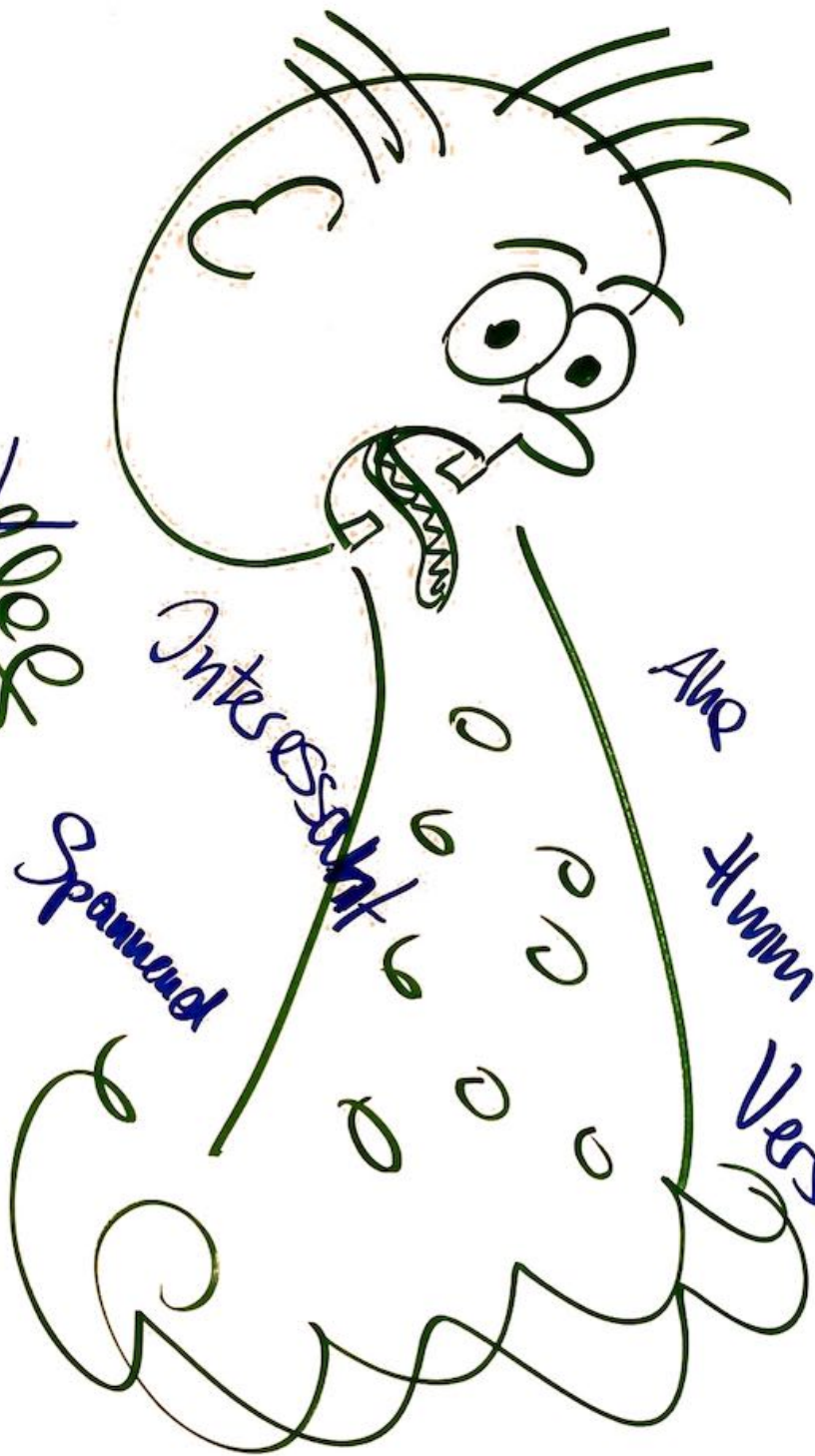
Spannung

Interessanz

Alte

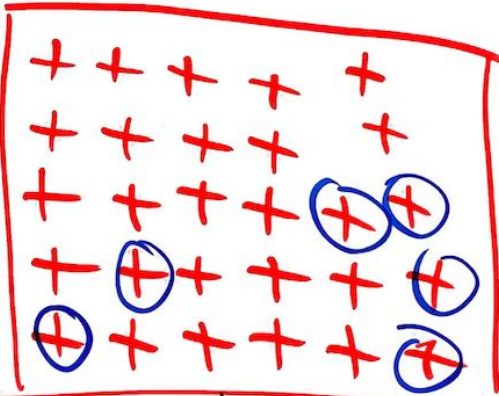
Humm

Versteh



Emotionales Beziehungskonto

Wahrung des
anderes



- ~~-1000€~~
- ~~-1000€~~
- ~~-1000€~~
- ~~-1000€~~
- 1€

WAS?

WHO?

WHERE?

WHEN?

HOW?

WHY?



TRAGEN

OFFENE

- WAS • WER • WIE • WANN
- WO • WORAN [WARUM, WESHALB,
Achtung Drema WIESO]
-

GESCHLOSSENE

ja/nein/vielleicht

Beginnen mit einem Verb

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?

Lösungsfragen II

- Was würde es noch bemerken?
- Woran würde er die Lösung an dir erkennen?
- Woran würdest du erkennen, dass der andere erkannt hat, dass du dein Problem gelöst hast?
- Woran würde der andere erkennen, dass du erkannt hat, dass er bemerkt hat, dass du dein Problem gelöst hast?

→ "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?"

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

VISUELL

AUDITIV

KINÄSTHETISCH

OLFAKTORISCH

GUSTATORISCH



Probleme
halten fit
im Kopf

PROBLEM -
LÖSUNG -
MASCHINE

HIRN

EGO

Nimm dich selber
nicht so wichtig!

Nimm dich selber
wichtig!

SELBST

ICH

Chef
FK

Mitarbeiter

Kunde

Kollege

ROLLEN

Verkäufer

Teilnehmer

Nachbar

Trainer

Stief-
eltern

Freund

Vereins-
mitglied

Eltern

Kind

Groß-
eltern

Geschwister

Enkel

(Ehe-)
Partner

Schwieger-
eltern

Schwieger-
kind

...

Gabriela Konrad



Reiz →

WAHLE

Reaktion



FREIHEIT

Selbstwahrnehmung

Vorstellungskraft

"Freier Wille"
Gewissen

Eisenhower Prinzip

+

Wichtigkeit

ⓑ

wichtig
nicht dringend
(Terminieren und
selbst erledigen)

Ⓐ

wichtig
+ dringend
(sofort selbst
erledigen)

ⓓ

nicht wichtig
nicht dringend
(ausspannen,
Rundordner)

ⓒ

nicht wichtig
dringend
(delegieren!)

-

Dringlichkeit

+

Selbstfürsorge

→ Stressmanagement

→ Bedürfnisse & Werte
erforschen

→ Einlassen - Loslassen

5 Sprachen der Wertschätzung



1. Lob und Anerkennung
2. Sich Zeit nehmen
3. Hilfsbereitschaft
4. Geschenke
5. Körperkontakt



"Aus meiner Sicht ist es so...."

"Ich habe den Eindruck, dass..."

Jch-Botschaften

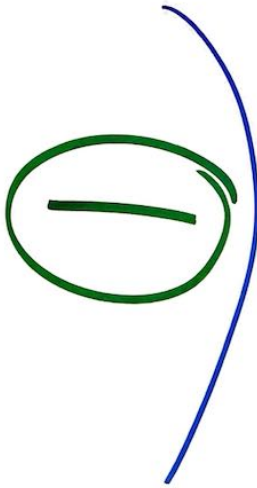
und dann
nachfragen

"Wie siehst du das?"

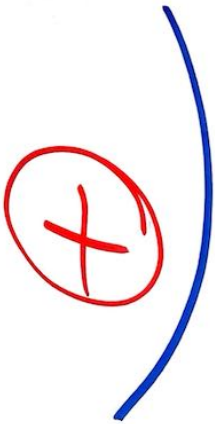
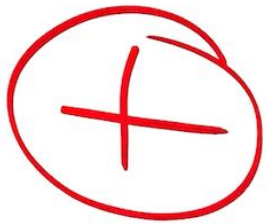
"Wie ist deine Perspektive?"

"Welche Wahrnehmung hast du?"





aber
nur
jedoch



~~aber
nur
jedoch~~



MUSE

Mensch
Beziehung

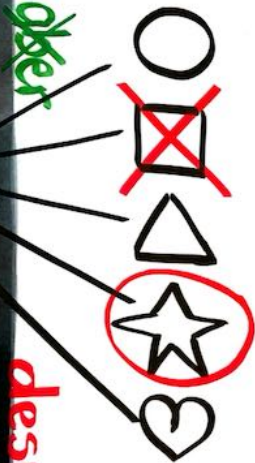


Den Menschen
groß machen

Positive
Aspekte

MACHER

Verhalten
Sache



deswegen / darüber hinaus

Das Problem
"klein" machen

Was nicht mehr
Was statt
dessen

MENTOR

Werte
Begründung

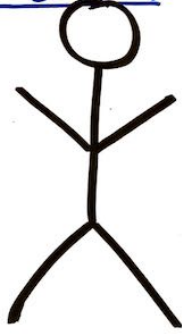
... weil
es wichtig
wäre für...

[...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

②

MACHER

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

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

Sache

.....

③

MENTOR

Werte

Begründung

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

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

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

... etc ...

7-40 bit / Sek

Verstand Bewusstsein Bedarf

20-40 Mio bit / Sek

→ Zimmermann Manfred

12 Mio bit / Sek

→ Birkenbihl Vera

15mm - 11km

Bruce
Lipton

Emotionen Unbewusstsein Bedürfnis
Werte
Glaubenssätze Prägungen

VAKOG

26 Mrd bit / Sek

Das Unbewusstsein erreichen, programmieren

- Systemische Fragetechnik
- Storytelling → Geschichten / Erlebnisse
Metaphern erzählen
- Priming, Preframing, Reframing, ...
- Hypnotische Sprachmuster
(vage Sprache, Konjunktiv)
- Hypnose, Trance,
Tiefenentspannung
- Erlebnisse, Mentales Training, ...
(Imagination)



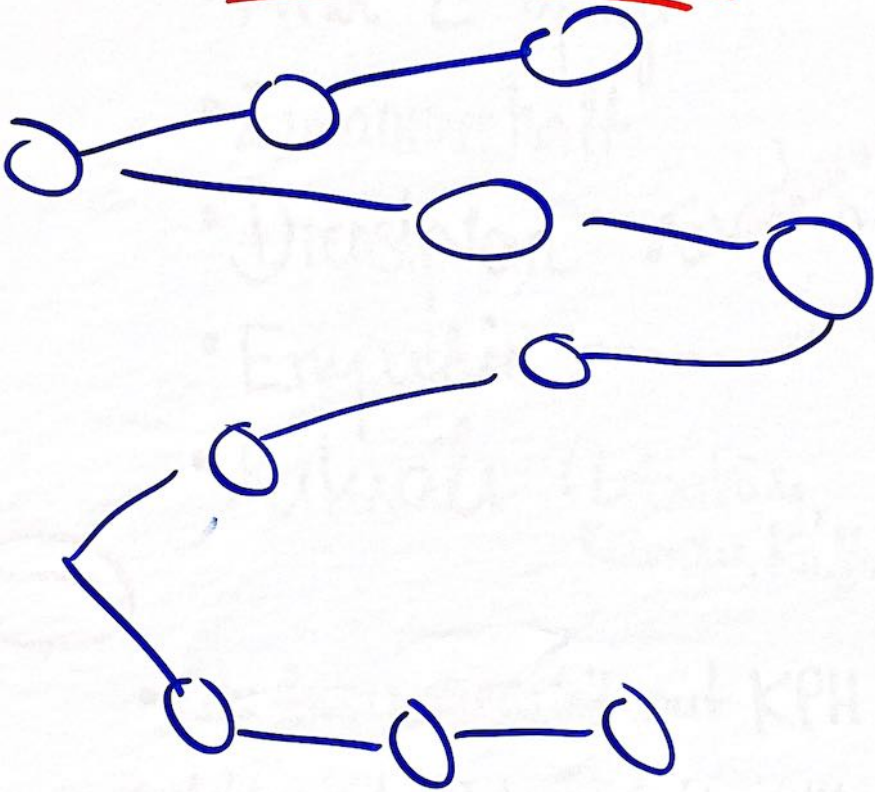
Ich kann

das

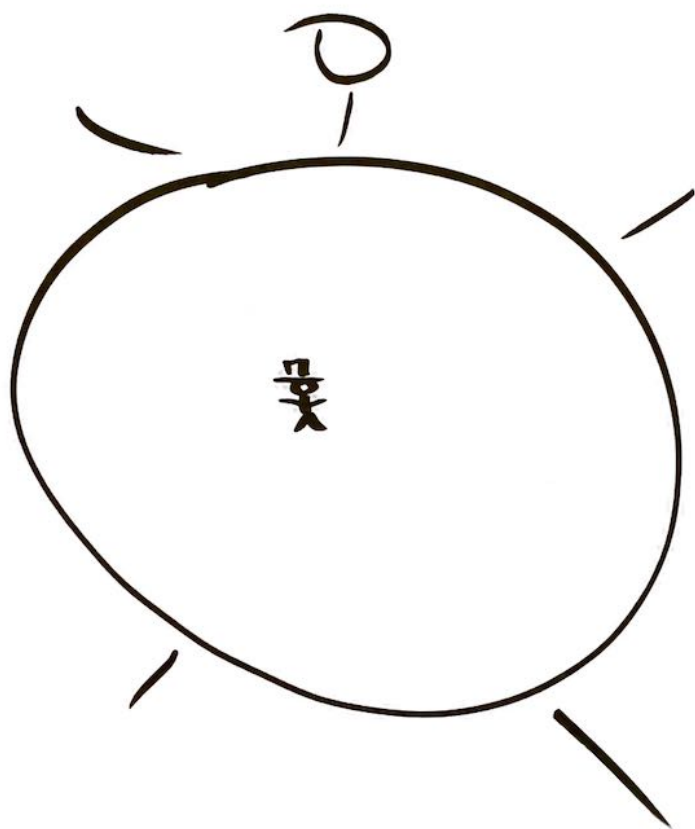
NOCH

nicht

Konsequenzkette



Jedes Verhalten hat
Auswirkungen!





Der Leuchtturm des Grauens



Schauma amol
... und man
beleuchtet alles
Negative und
wartet auf Fehler

→ Statt "Schauma amol" → Verantwortung
übernehmen. Ich Sorge dafür, dass es gelingt

Anklage, Interpretation,
Pseudowahrheit

Ratschlag, Abhängigkeit,
Urteil, Pseudowert

Täter

Retter



"DU"

"MAN"

Schlechtwetter

Drama

Dynamik

"ICH"

Ohnmacht,
Hilflosigkeit,
Pseudogefühl

Opfer

Checker

Nörgler

Schönwetter
Drama

Diva

gabrielakehrad.com

MA2412

HIT High Intensity Training

HIT High Intensity Intervall
Training

HID High Intensity Drama
→ 30' 😊

HID High Intensity
→ Intervall Drama

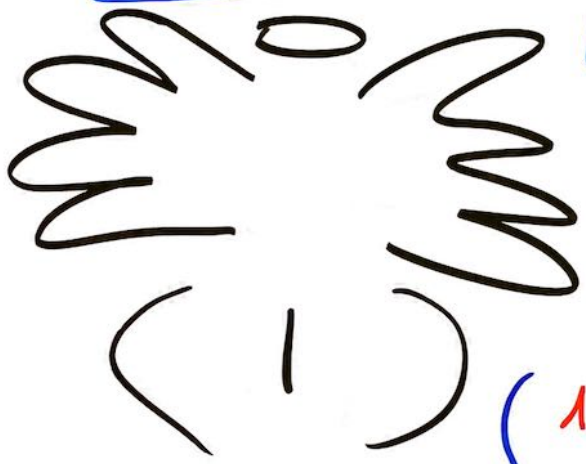
→ Stell dir andere

Tropen? Wie
Wofür

7. Schritt: Was ich mir wünsche

WIR

Mach das Problem KLEIN und den Menschen GROß



Arschengel
Wandlung

1. Schritt: Fakten
Was tut der Mensch "neutral" betrachtet?
2. Schritt: Welche Werte, Bedürfnisse sind bei mir verletzt?
3. Schritt: Gefühl
4. Schritt: Was konkret macht der andere gut? Stärken?
5. Schritt: Warum wichtig?
6. Schritt: Gefühl

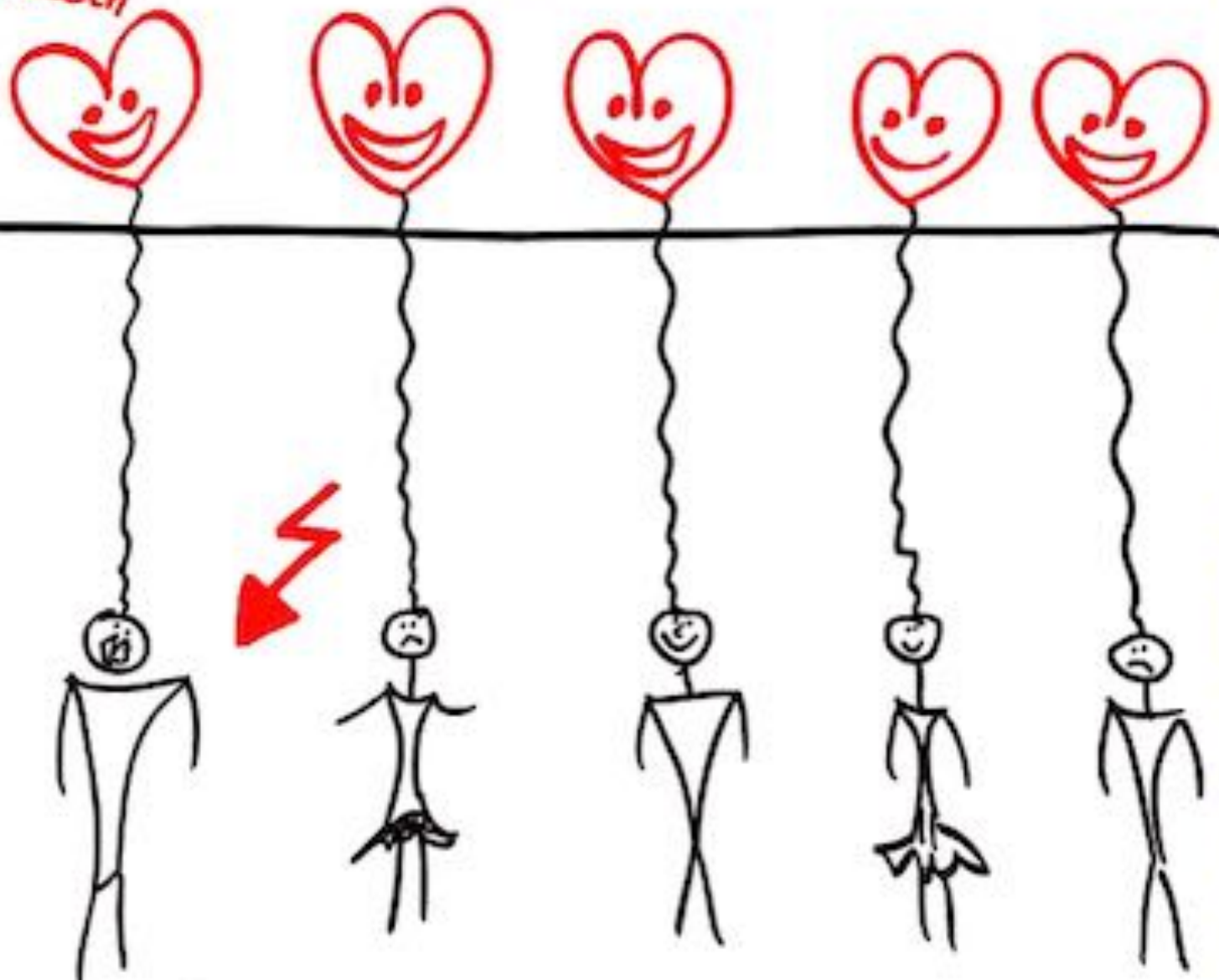






Arschengel Methode

Die Seelen



Arschengel wandeln ①

1.) Was hat das Ganze mit mir zutun?

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

⇒ Muse: Wie fühle ich mich?

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

⇒ Mentor: Und wie habe ich das für mich eingeordnet?

Arschengel wandeln (2)

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

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

⇒ Muse: Wie könnte es dem anderen gehen?

⇒ Mediator: Was konkret machte der andere? (Nüchtern, sachlich)

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

Einfühlen

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

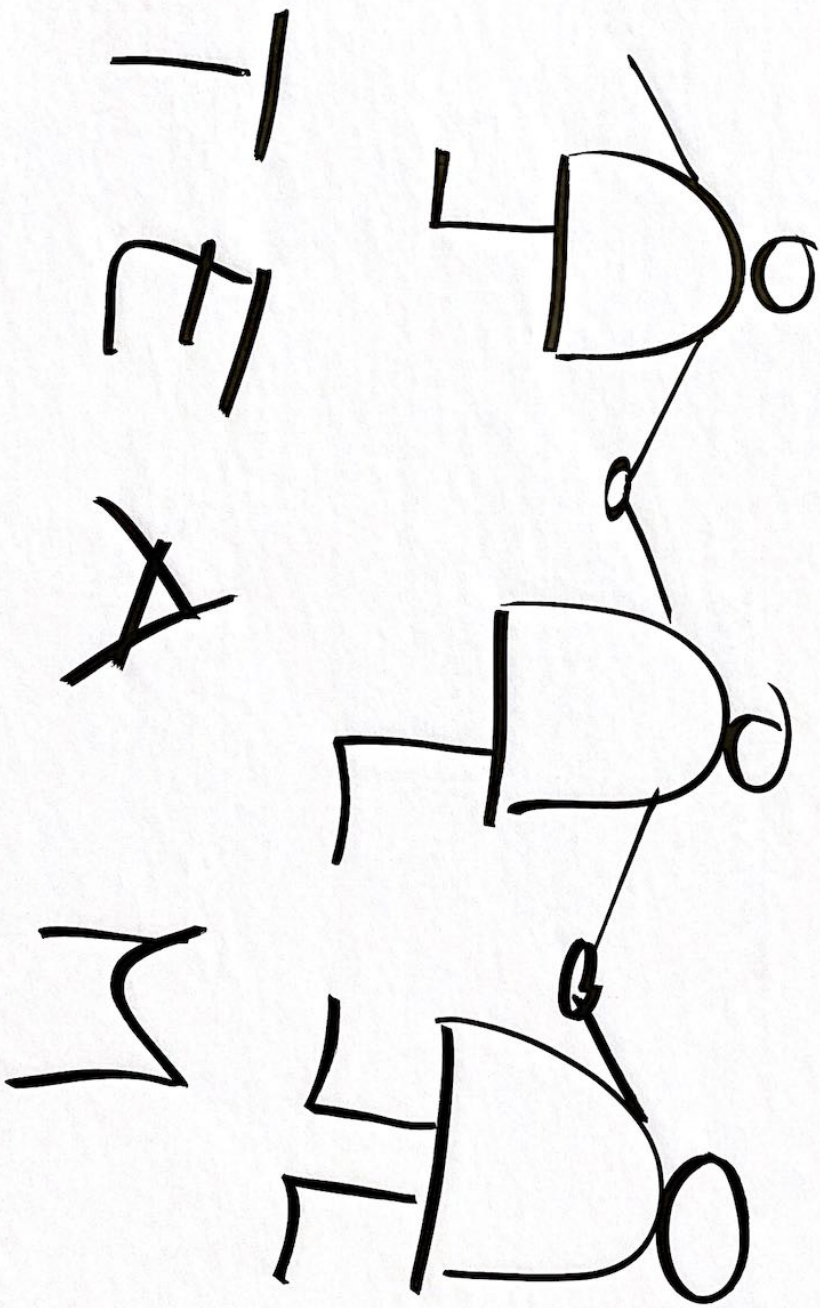
MUSE: z.B. "Ent tut mir leid"

"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/..."



LOB

- Jeden Tag eine Person direkt loben oder "Danke" sagen oder ein Kompliment aussprechen. (Immer ^{wieder} jemand anderes) 😊
- Jeden Tag über eine Person "hintern Rücken" positiv, lobend und wertschätzend reden.

Ich kann gut kochen

genau feinmotorisch
kritisch hinterfragen

strukturiert experimentierfreudig

lesen motiviert flexibel Ausgabe
prüfen genießen

technisch multitasking

Geschmackssinn Ziel VAKOGI

organisieren fokussiert sich über
Zeit einteilung reflektiert Struktur

wertschätzend liebevoll achten
dankbar

Anerkennen
des allhöglichen
Dinge & des
Einsatzes

UMGANG MIT STRESS & BELASTUNG

physisch

psychisch

seelisch

Schokolade
♥ Kekse

• Sport
• Schlaf

Teierabendbier

• abschließende
Rituale (Duschen/Händwaschen)

- Stop sagen
- im Kopf rechnen
- tief durchatmen
- auf ein Körperteil konzentrieren
- Gespräch suchen / Reflexion
- Ich-Zeit nehmen

Teamtraining

Rollenverteilung

Reden
Info's

Hobbies

Familie

Atemübungen
Supervision
autogenes Training

10 sec. for 10 Min

Erfahrung | Übung | prof. Distanz

Umgang mit Stress

Psychisch

- anschreien / laut werden
- Integriertes Training
- Meditation
- beruhigen, nachdenken
- sich in Gedanken in ein Lied vertiefen
- Buch lesen
- mit jdm. Fachfremdem reden
- **MUSIK**
- prof. Hilfe Therapie

Atmen

Physisch

- Bewegen
- Sport
- Fernsehen
- Essen (Schokolade)
- Alkohol (guten Whisky trinken)
- Rauchen
- Motorrad fahren
- Sauna
- wandern
- garten arbeiten
- lesen / Strategie spiele
- reisen
- klettern
- mit dem Rad nach Hause fahren
- Yoga
- Auto fahren (von Arbeit heim)
- Kochen
- Schwimmen
- Wellnessen

Atmen

Jakobsche Muskel...

EFT

UMGANG mit STRESS

physisch

psychisch

Auto fahren
Atmen (allein)

(Power) Yoga

Sport → ^{anderes} ~~Atmen~~
selbst-nicht-reden

Spazieren

Lesen
„Cauching“
mit dem Rad
nach Hause fahren
Zalando, Amazon, ...

Natur / Garten / Haustiere
Berg gehen

→ Laufen, Klettern, Schwimmen, Langlaufen,
Fitness Krafttraining, Delmen
Reelfahren
In Line Skaten

To-do-Liste

„Suche mittee“-Belohnung
(koffein, Nikotin)

Innehalten & neu
sortieren

Topfwechsel

Plan machen

„durchziehen“

Musik hören/machen

Freunde

FRANKEN

Tiere | Stress ade | Backen
Kochen

Badewanne ^{Visualisieren} Massage

Eisbaden ^{Gartenarbeit} Körperhaltung
änderung

Musik hören Emotionstagebuch

Tanzen Tai Chi Singen Ausflug

Hypnose / Intervalltraining
Affirmationen

Ausdehnungsport
Meditation Instrument spielen
Yoga EFT Ortswechsel

Jakobsche Muskelrelaxation

gute Gespräche Natur erleben
sich lösungsorientierte Fragen stellen

Reflexionsfragen

⊕ Was war heute gut?

Was habe ich dafür gemacht?

↗ Was war heute nicht so gut?

Was würde ich optimieren?

Wenn ich das nächste Mal
in einer ähnlichen Situation
bin, was **KONKRET** werde
ich anders machen?

Was werde ich sagen?

Lösungsfokussiertes Reflektieren

©GK

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



Boris Gmudl

- Leading Simple
- Verstehen heißt nicht einverstanden sein
- Steh auf

Stephen R. Covey

- 7 Wege zur Effektivität

Gary Chapman

- 5 Sprachen der Liebe
- 5 Sprachen der MA Motivation

App: Freeletics

→ Bewegung, Sport, Kräftigung

-
- 5 Sprachen der Liebe
 - 5 Sprachen der Wertschätzung
- der Mitarbeitermotivation

Gary Chapman

-
- 7 Wege zur Effektivität, Stephen R. Covey
 - Schnelligkeit durch Vertrauen, Stephen H. Covey
(Sohn)

• Ich höre was du nicht sagst, Susann Pasztor,
Klaus Dieter

Genus

MORCÁÁÁÁHN



Gabriela Konrad

Keine Lösung!





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

www.kompliment.co

www.gabrielakonrad.com