

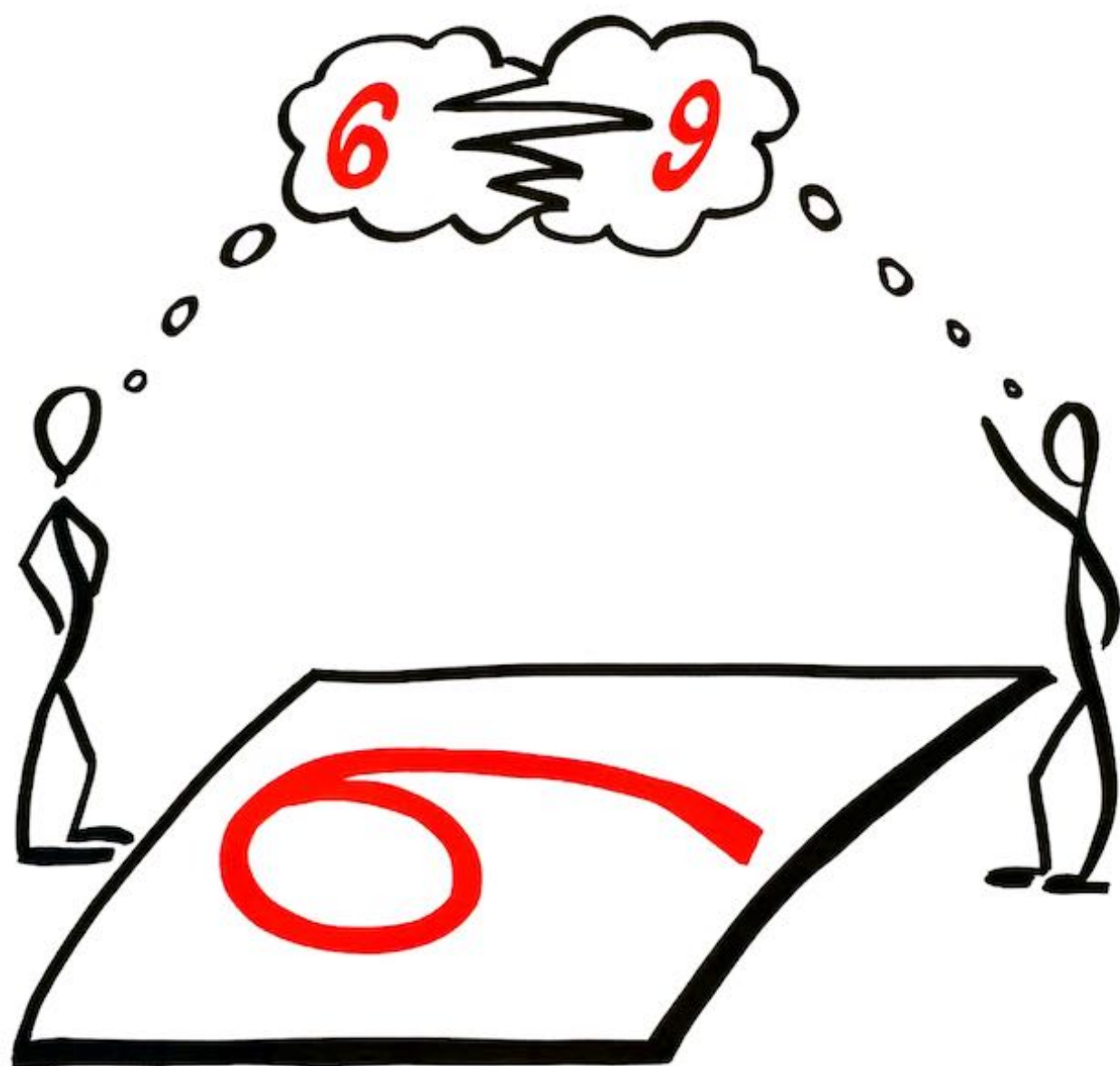
FLIPCHARTPROTOKOLL

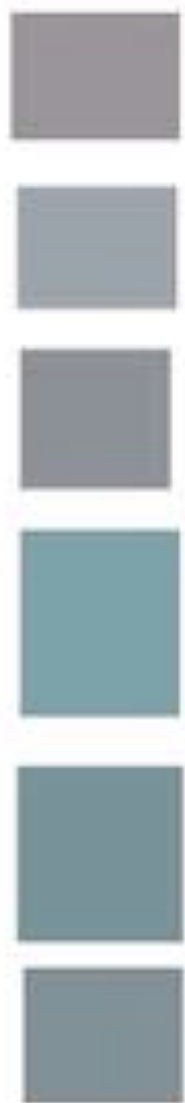


Gabriela Konrad, MSc.

www.kompliment.co

www.gabrielakonrad.com







Stress- und Panikzone

Lernzone

Komfortzone

Sicherheit

stärkt
Selbstwert

Entwicklungszone

Ungewissheit

Angst

Unsicherheit

ARISTOTELES MODELL & LOGISCHE EBENEN

SPIRITUALITÄT

SYSTEM

Familie
(Herkunft)
Team
Gruppe

Vision
Ziele
Mission

SINN



DILTS, BRAUN, KONRAD

SÄKULAR

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
Werte

Unbewusstsein Bedürfnis

Glaubenssätze

Prägungen

VAKOG

26 Mrd bit / Sek

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

WERTE BEDÜRFNISSE

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

EMOTIONEN

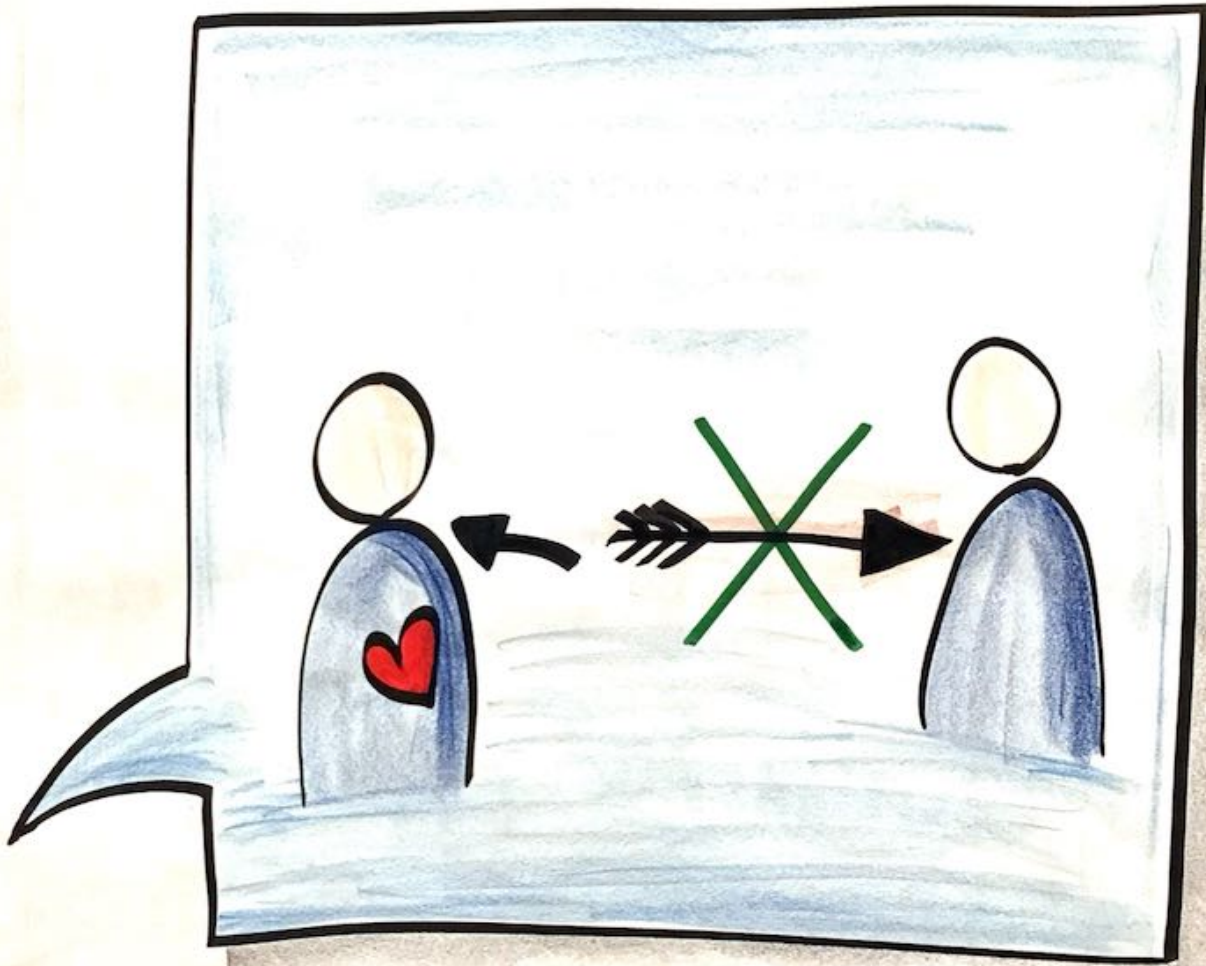
BASIS

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

Paul Ekman
Martin Dornes



ICH-BOTSCHAFT



DU - Botschaften = Anklage

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

"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?"



(
⊕

~~allerdings
aber
jedoch
trotzdem
nur~~

⊖

... und
darüber hinaus ...

[atmen]

... und gerade
deweipen.

(
⊖

allerdings
aber
jedoch
trotzdem
nur

⊗

MUSE

Mensch
Beziehung

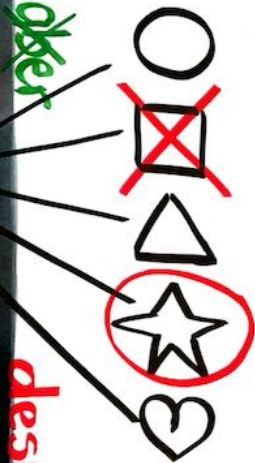


Den Menschen
groß machen

Positive
Aspekte

MACHER

Verhalten
Sache



deswegen / darüber hinaus

Das Problem
"klein" machen

Was nicht mehr
Was statt
dessen

MENTOR

Werte
Begründung

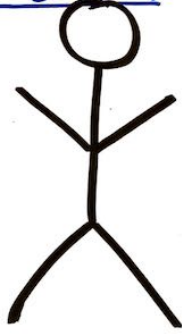
... weil
es wichtig
wäre für...

[...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

... 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

KH

Chef
FK

Mitarbeiter

Kunde

Kollege

Teilnehmer

ROLLEN

Verkäufer

Trainer

Nachbar

Freund

Vereins-
mitglied

Stief-
eltern

Eltern

Kind

Arbeits-
eltern

Geschwister

Enkel

(Ehe-)
Partner

...

Schwieger-
eltern

Schwieger-
kinder

Gabriela Konrad

LOBEN

IGNORIEREN

VERBIETEN

Statt
Rat schlag (en)



nach
idealen

Lösungen



fragen



TRAGEN

OFFENE

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

GESCHLOSSENE

ja / nein / vielleicht

Beginnen mit einem Verb

WAS?

WHO?

WHERE?

WHEN?

WHY?

WHY?



LÖSUNGSTRAGEN

→ "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?"

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?
- Worum würde der andere erkennen, dass du erkannt hat, dass er bemerkt hat, dass du dein Problem gelöst hast?

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

Verallgemeinerung Generalisierung

DRAMA AUSLÖSER

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



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

RAPPORT

◦ PACING / MIRRORING
(Angleichen / Spiegeln)

◦ LEADING
(Führen)



Körpersprache
Tonalität
Inhalt
PACING

(OUTING)



LEADING
Körpersprache
Tonalität
Inhalt

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

2 Ziel, Lösung, Zukunft, ...

"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?"

Maßnahmen 3

"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?"

Auftrag einholen (geschlossene Fragen)
"Hättest du es gerne anders?"
"Willst du, dass es so bleibt?"

Pacing

"Nachvollziehbar"

1.

Ein paar Runden Drama mitdrehen

PROBLEM

Verständnis zeigen

Mitsudern

persönlich Recht geben

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

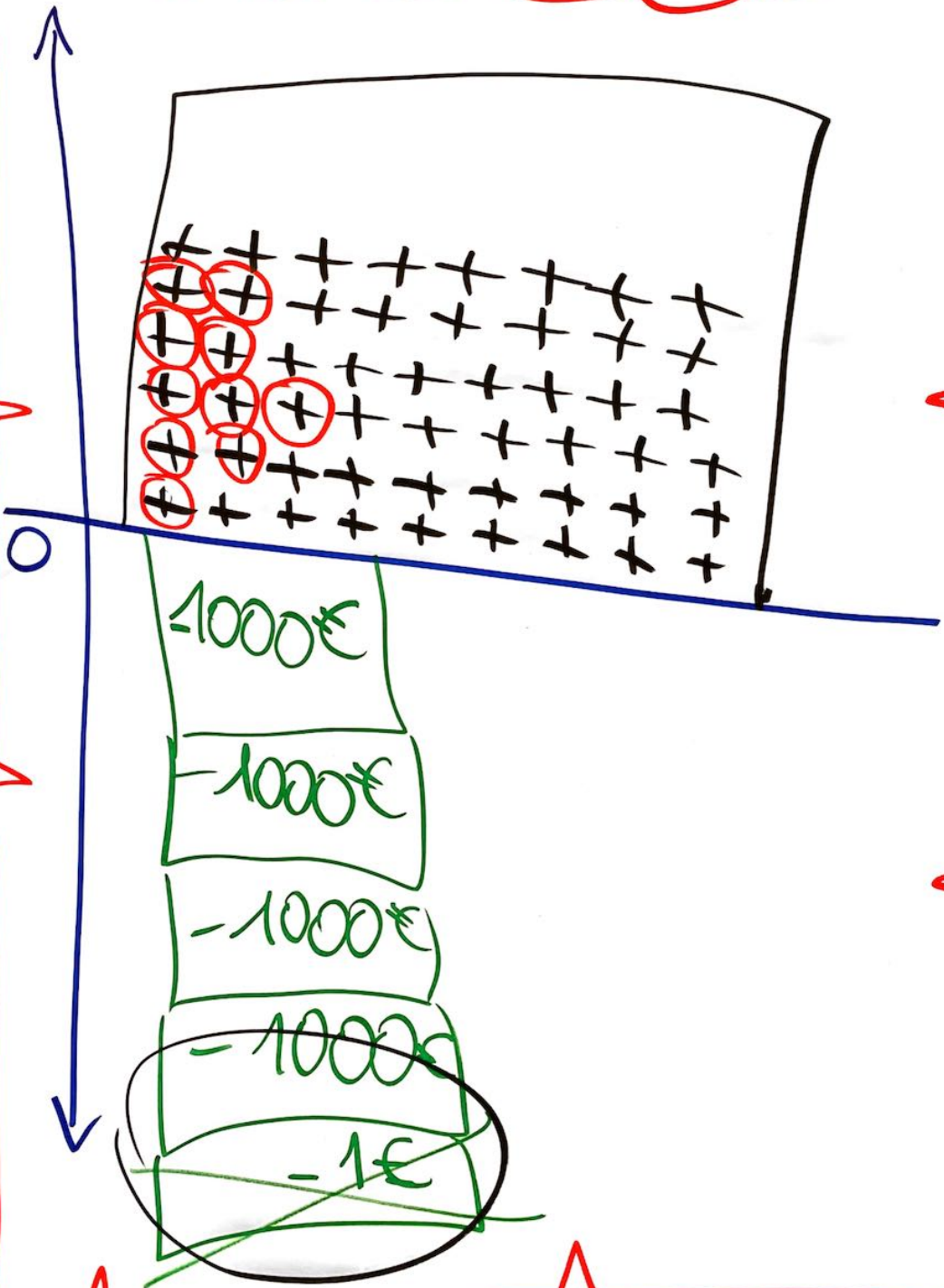
EGO

Nimm dich selber
nicht so wichtig!

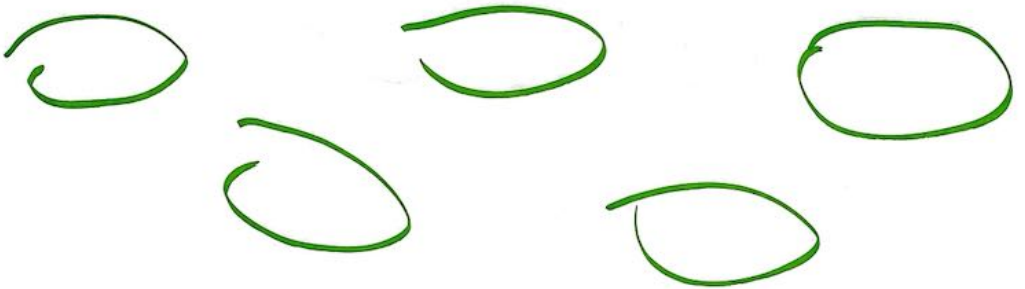
Nimm dich selber
wichtig!

SELBST

Emotionales Beziehungskonto



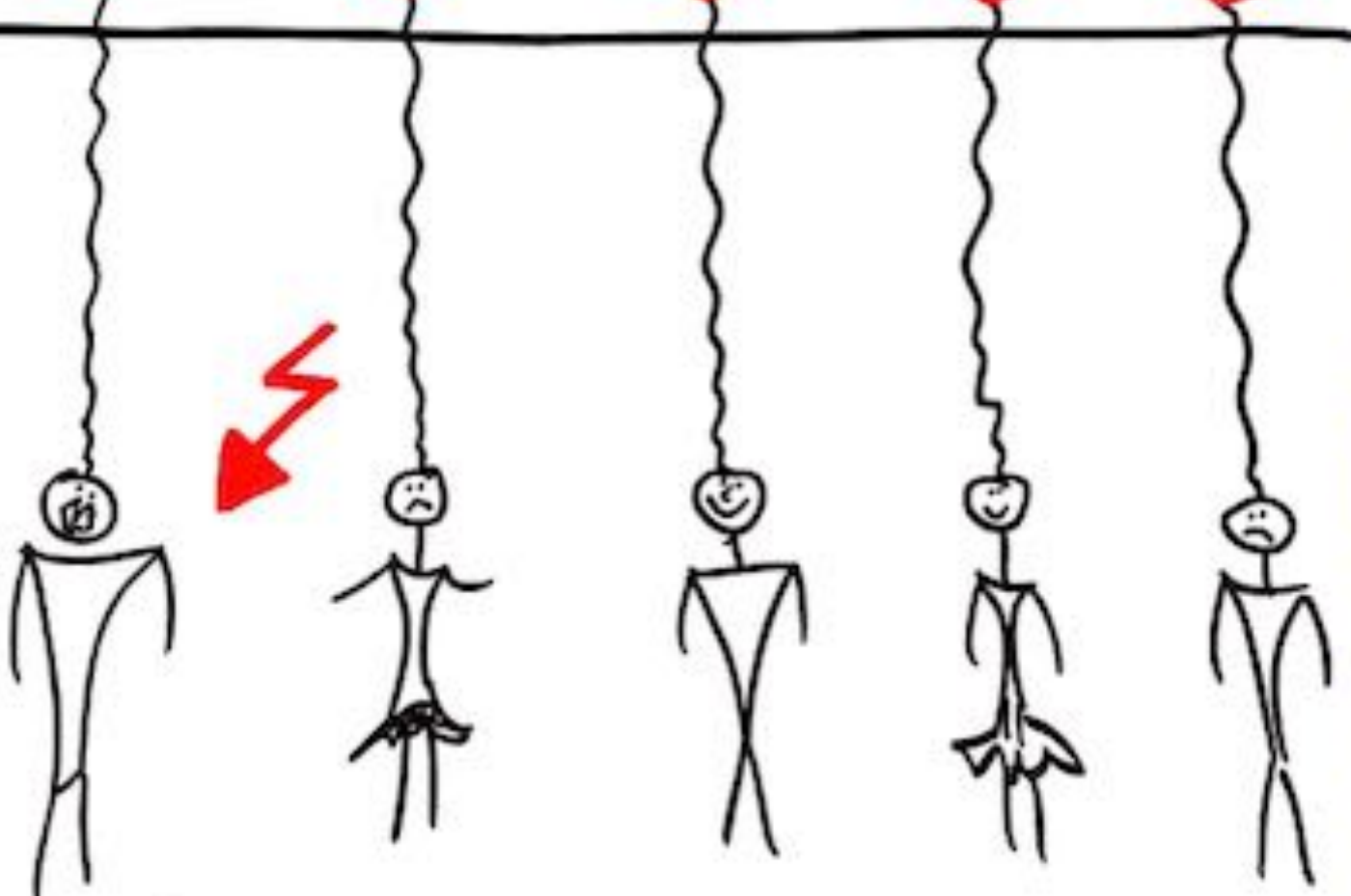
Bitte nicht
betreten!





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

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?

Hypothese

Einfühlen

Das Arschengelwandelungs- gespräch ④

1.) Verantwortung übernehmen

MUSE: z.B. "Entut 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/..."

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?

- Reflexion
- 1.) Was war gut?
 - 2.) Was brauchen wir noch?
 - 3.) Erste Schritte
 - 4.) Ziel?
 - 5.) LOR von mir

Was Wenn Quadrant	Warum Quadrant
Wie Quadrant	Was Quadrant

Geschichten

Übung
Sitzung

Plan über
Jahres
- Jahressitzungen

Den Mitarbeiter immer
mitschreiben lassen!

Keine Lösung!





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

www.kompliment.co

www.gabrielakonrad.com