

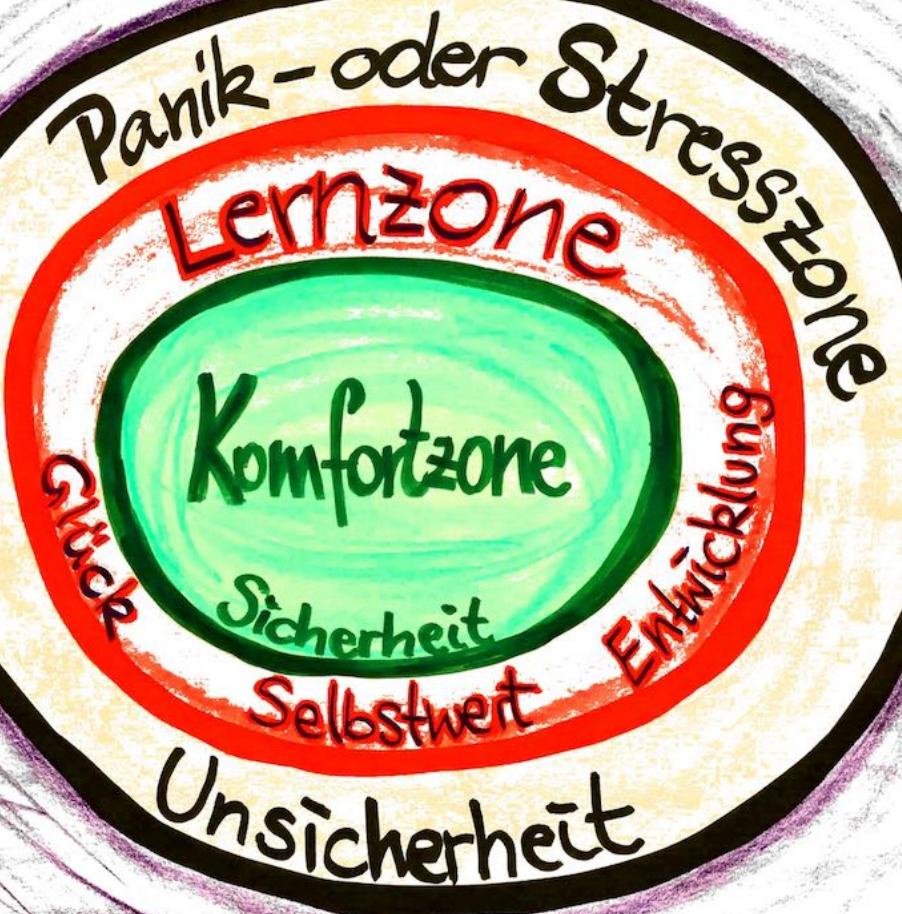
FLIPCHARTPROTOKOLL

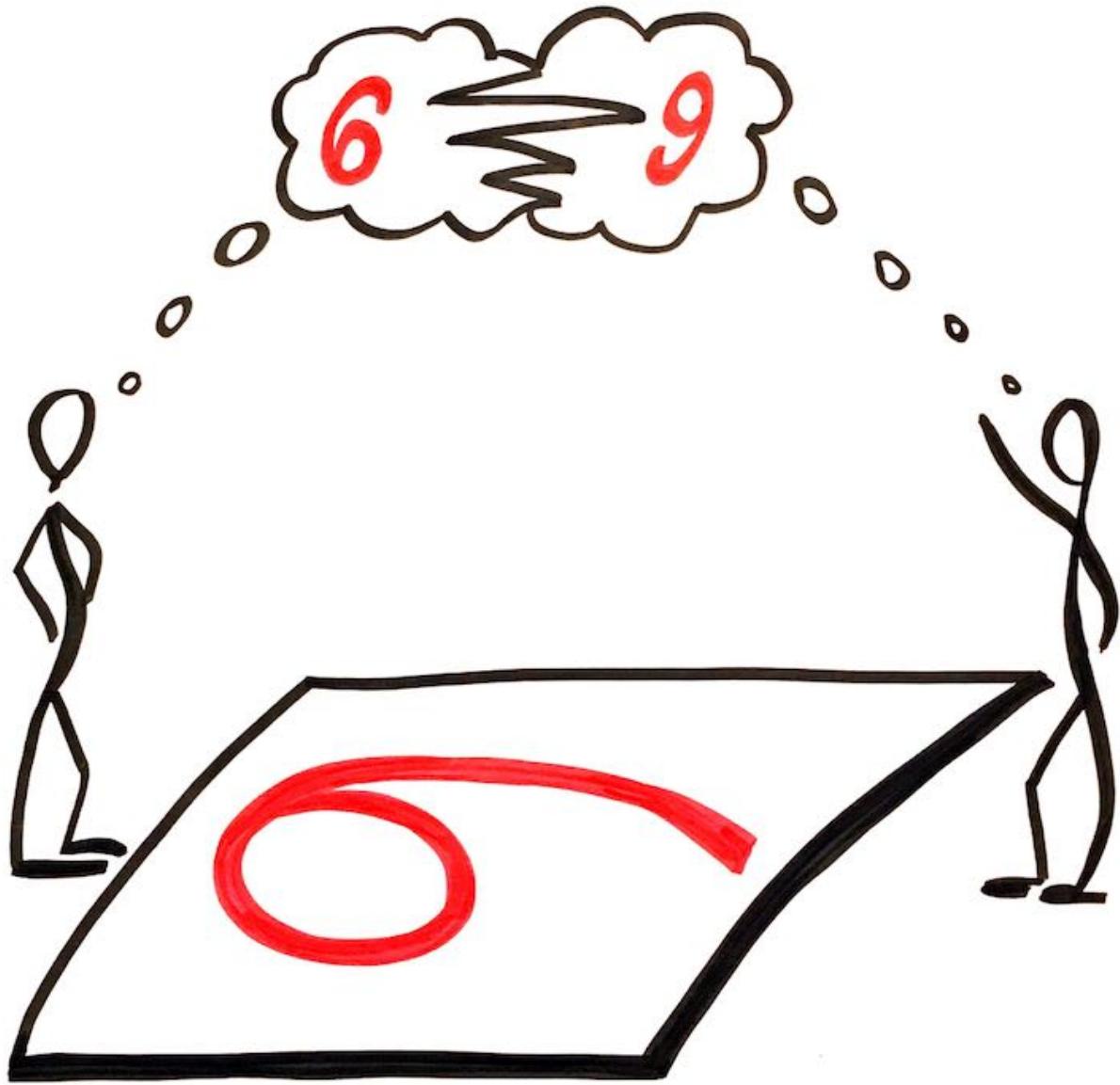


Gabriela Konrad, MSc.

www.kompliment.co

www.gabrielakonrad.com





ARISTOTELES MODELL & LOGISCHE EBENEN

SPIRITUALITÄT

SYSTEM

Familie
(Herkunft)

Team
Gruppe

Vision
Ziele
Mission

SINN



WARUM?

Warum ist dir das wichtig?
Was ist dadurch erfüllt?
Was wird dadurch möglich?

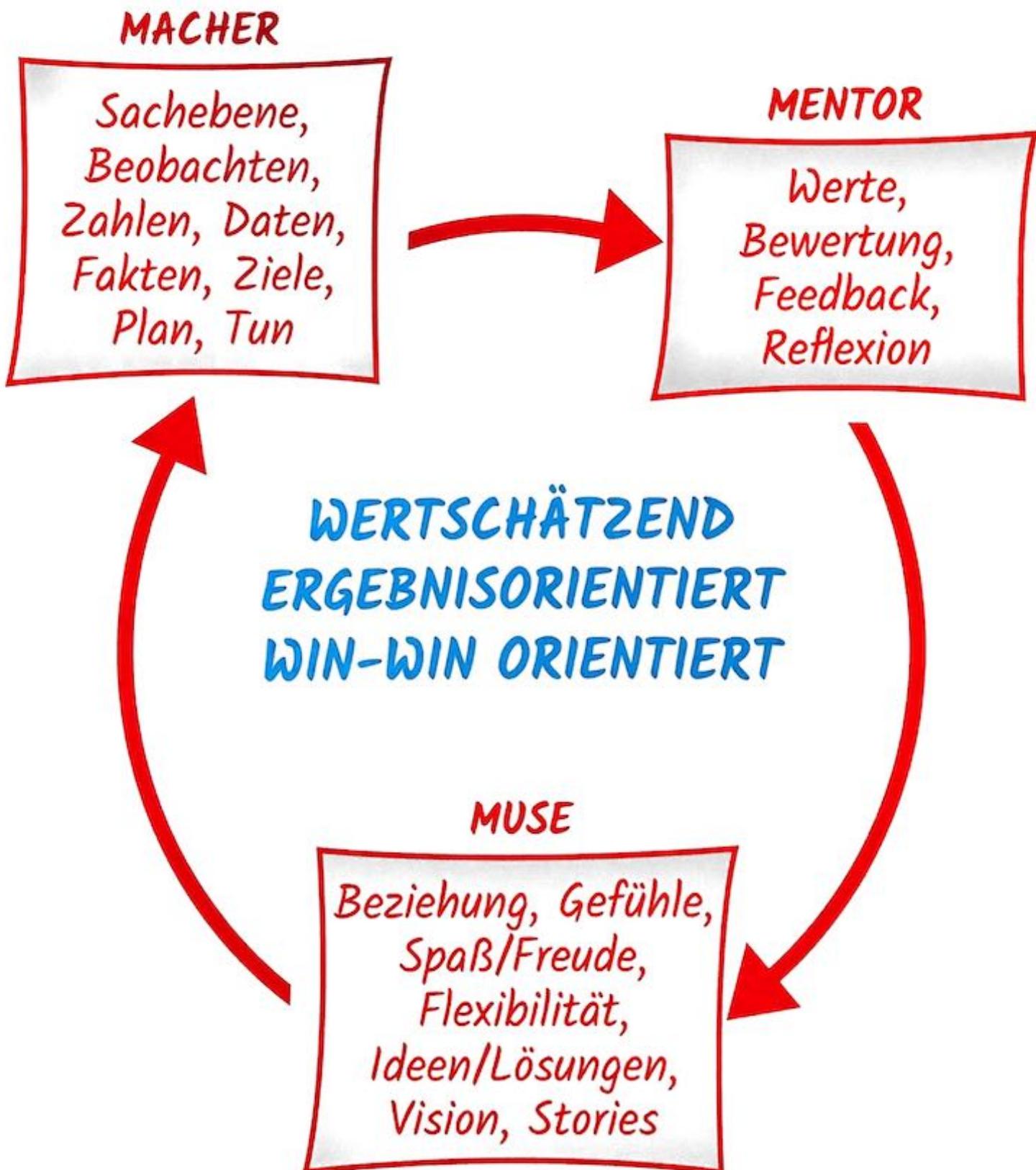
~~WARUM?~~

SITUATION, KONTEXT, UMGEBUNG

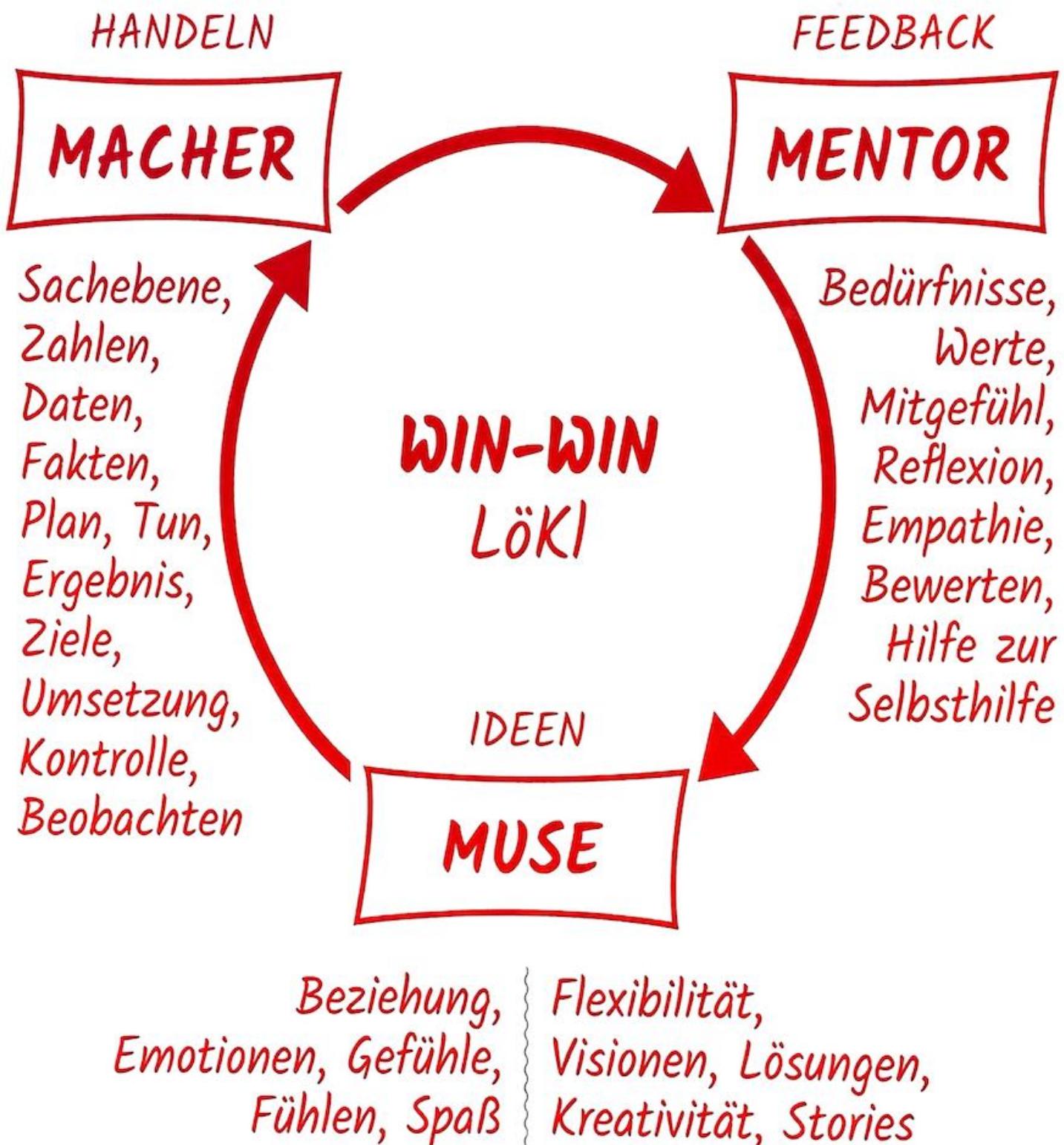
DILTS, BRAUN, KONRAD

SÄKULAR

LÖSUNGSKREISLAUF



LÖSUNGSKREISLAUF



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)



**Innerhalb d. Bezugsrahmens d.
Anderen**

5. Einfühlendes Zuhören

Innerhalb d. eigenen Bezugsrahmens

4. Aufmerksames Zuhören

3. Selektives Zuhören

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

1. Ignorieren

Aktives Zuhören

0. Zustimmungsgrunzer

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

→ Zustimmungsgrunzer
(hm, Aha, Ja, ...)

→ Wiederholen des Gehörten
(der Schlüsselworte)

→ Sagen des Verstandenen
(Paraphrasieren)

↳ Nachfragen

→ Zusammenfassen

Ziel, Lösung, Zukunft, ...

Maßnahmen (3)

"Angenommen, es wäre alles ideal, wie hättest du es gerne?"

"Was wäre dann anders?"

"Was würde möglich werden?"

"Wer würde als erster bemerken,
dass du dein Problem gelöst
hast - dass du dein Ziel erreicht hast?"

Auftrag einholen (geschlossene Fragen)

"Hättest du es gerne anders?"

"Willst du, dass es so bleibt?"

LOB
(kehrtlich)

"Was genau ist zu tun?"

"Wer macht was -
bis wann?"

"Was trägst du bei?"

"Welche T. Schnelle?"

"Wie kannst du sicherstellen,
dass du dein Ziel sicher
erreichst?"

Racing

"Nachvollziehbar."

1.

Ein paar Runden Drama
mitdrehen

"Oje"

An

X

H

Y

K

Verstehe

PROBLEM

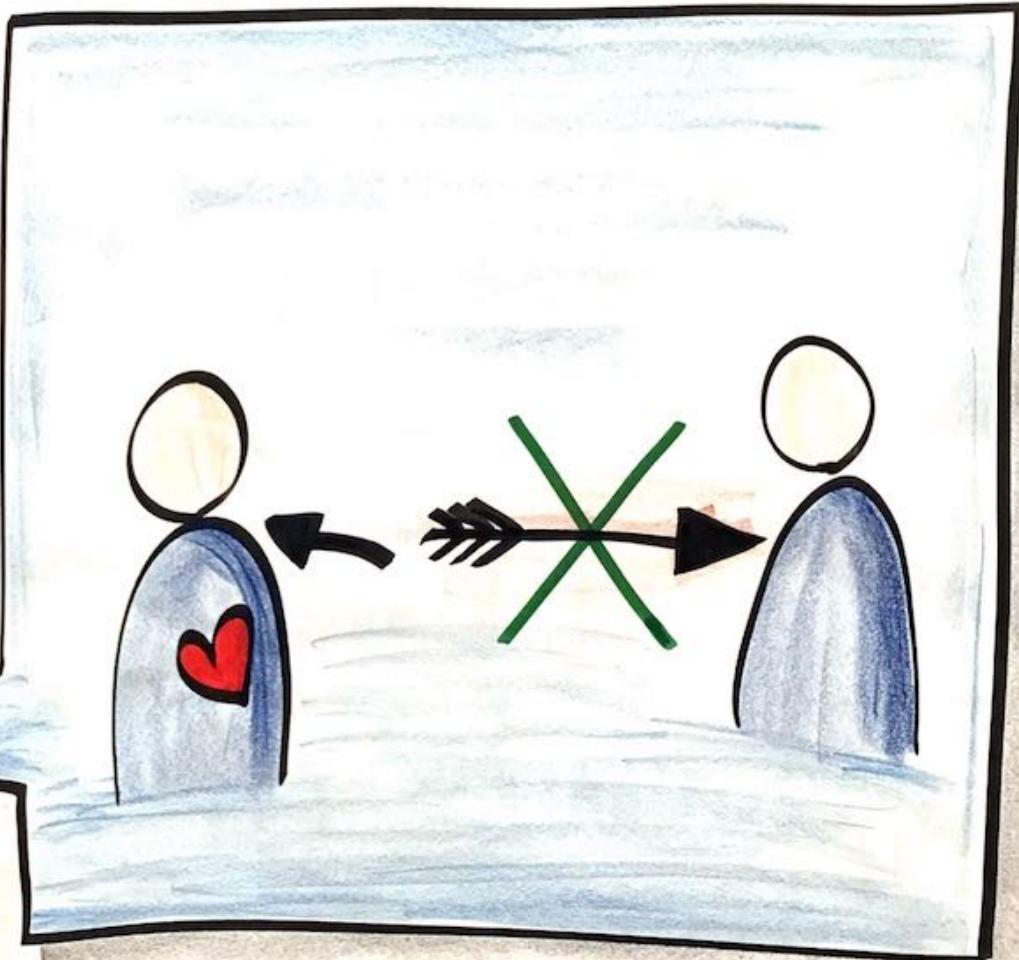
Verständnis
zeigen

haben

Mitsudern

persönlich
Recht gek

ICH-BOTSCHAFT

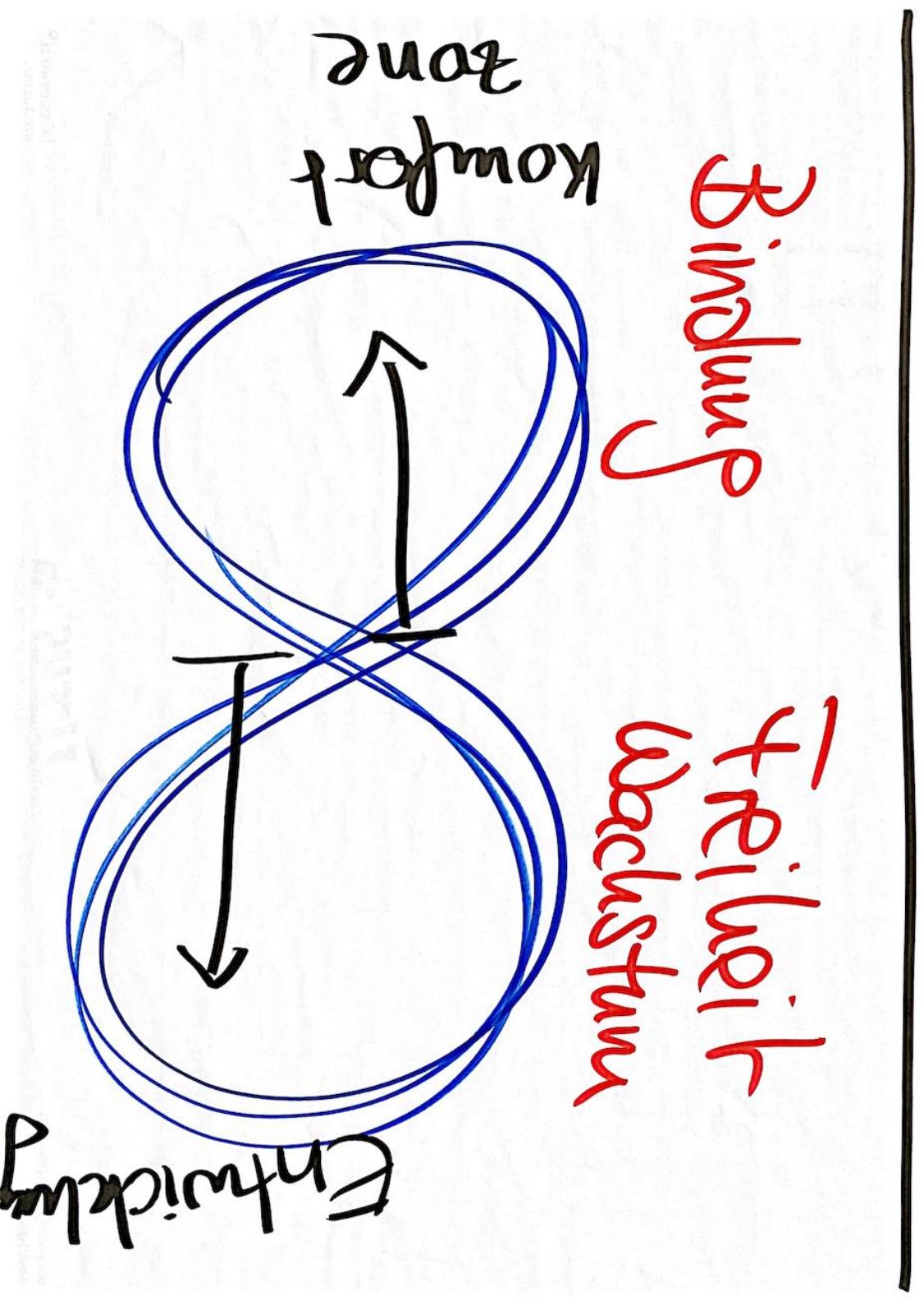


DU - Botschaften = Anklage

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

"The Comfort Zone"





Entwicklung

Kofler
zone

Bindung

Freiheit
Wachstum

**Die Krise hat immer
ein GESCHENK für
dich!**

Die Erde ist
nicht die Totter-
kammer Gottes!



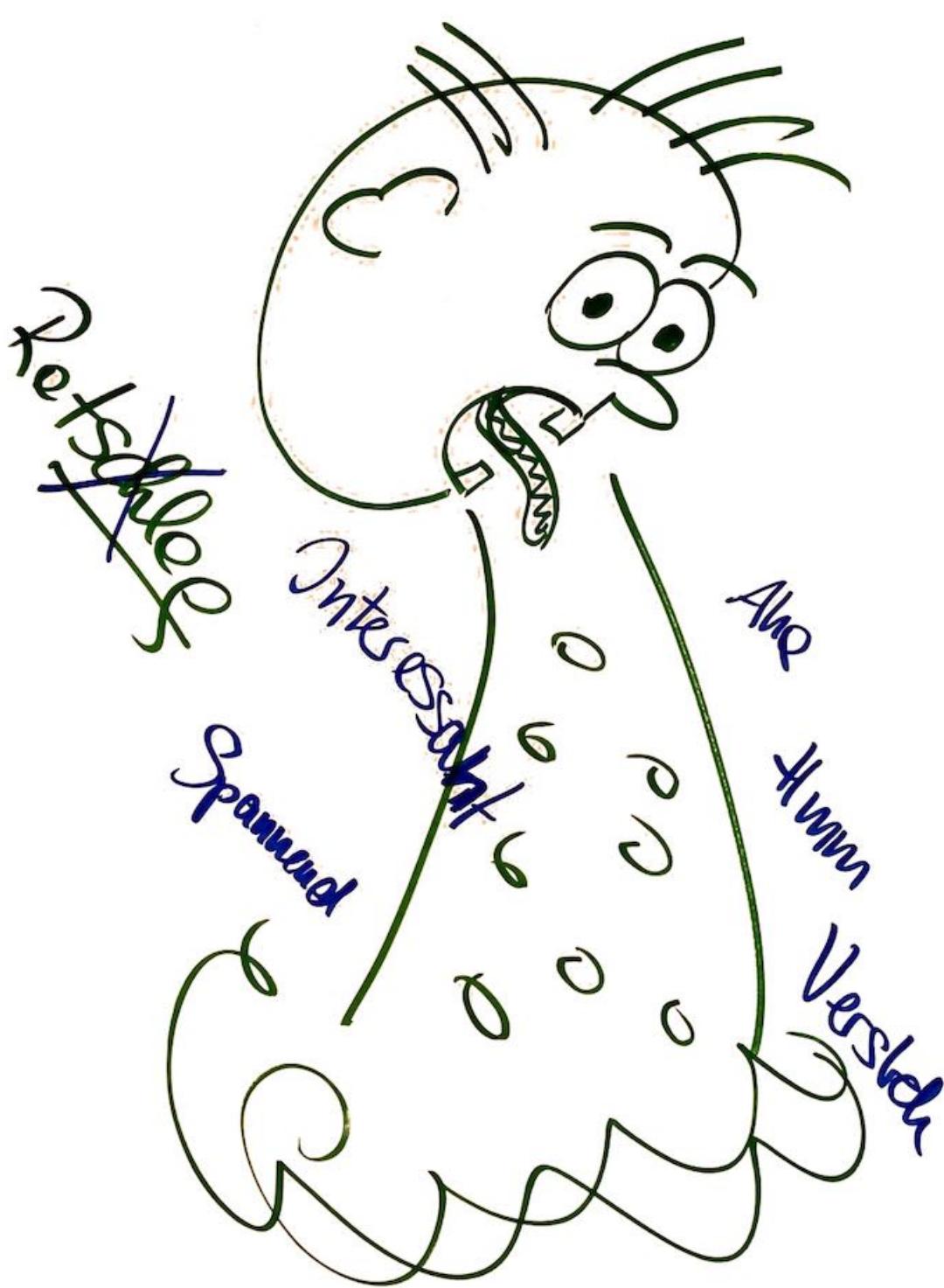
dich!

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.

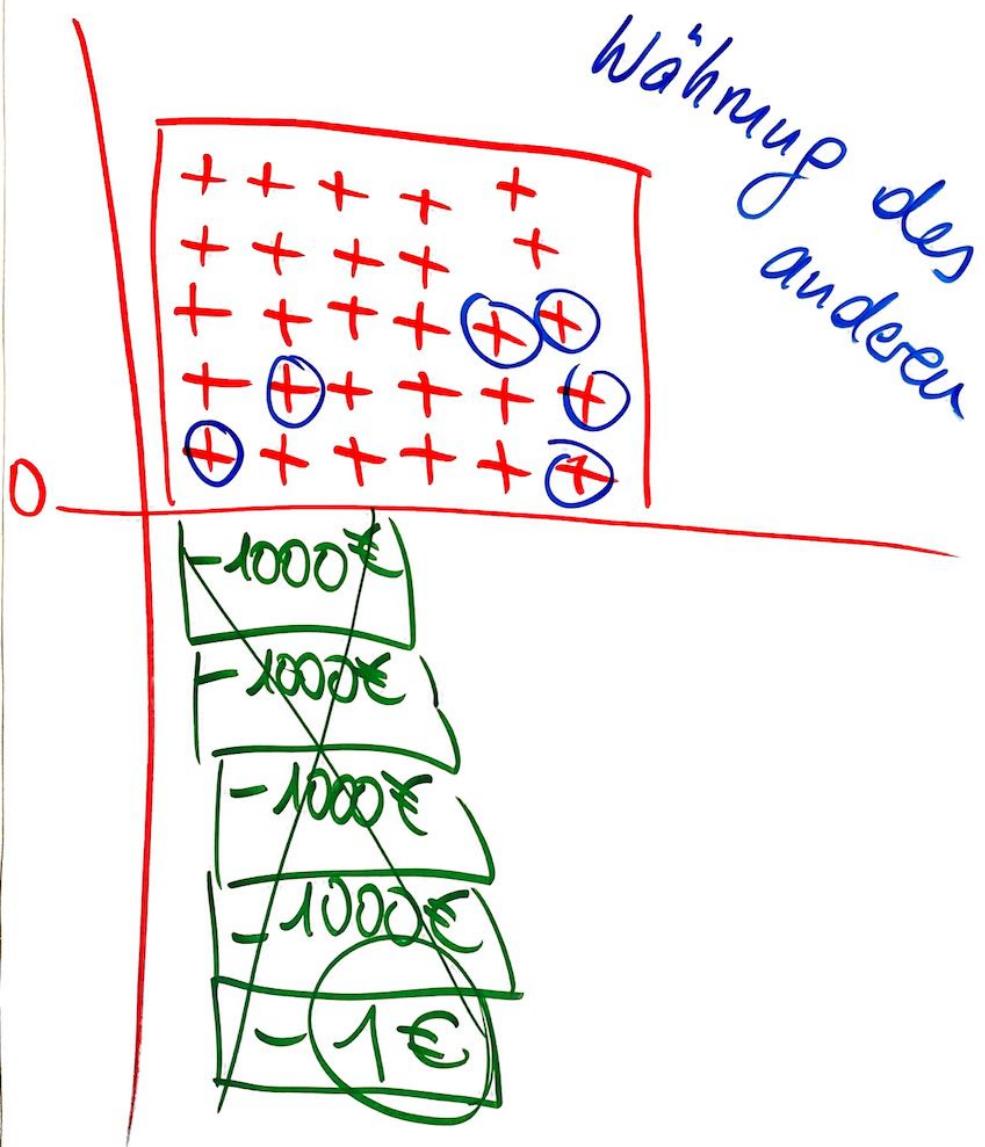
positive
Absicht



Verhalten



Emotionales Beziehungsauto



WAS?

WERE?

WERE?

WANN?

WANNA?



FRAGEN

OFFENE

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

GESCHLOSSENE

ja / nein / vielleicht

Beginnen mit einem Verb

LÖSUNGSFRAGEN

I

- Aangenommen, 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

- Wer 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 hast, dass er bemerkt hat, dass du dein Problem gelöst hast?

→ "KIE HÄTTEST DU EIC GERNE?"

oder

"WAS HÄTTEST DU GERNE?"

→ "WAS WÄRE DANN ANDERS?"

→ "WAS WIRD HÖGLICH?"

↳ wenn negative Antworten,
denn:

"WENN DU DAS NICHT HÖCHTEST,
WAS WILLST DU STATT DESSEN?
WAS SOLL "DA" SEIN?"

Aha - interessant

Verwundest sein

Wie kommen Sie drauf?

Warum sehen Sie das so?

Echt? Finden Sie?

Versteh ich gut - kenn das Thema

Was wäre anders, wenn du die Zeit hörest?

sehr verständnisvoll

VISUELL

AKTIV

KINÄSTHETISCHE

OLFAKTORISCHE

GUSTATORISCHE

PROBLEM -

Probleme
halten
im fit
kopf

LÖSUNGS -

MASCHİNE

HIRN

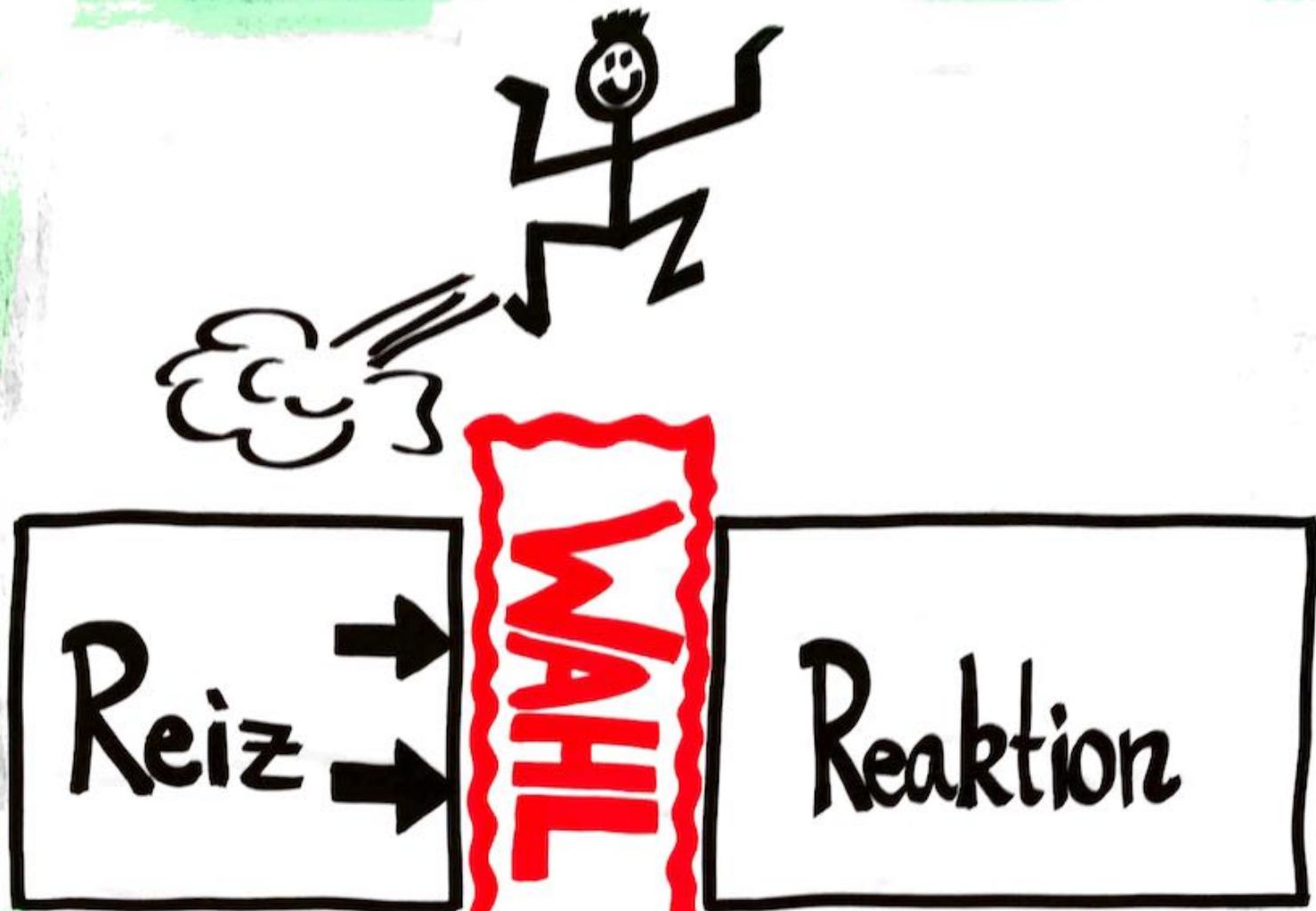
EGO

Nimm dich selber
nicht so wichtig !

Nimm dich selber
wichtig !

SELBST





TREIHEIT

Selbstwahrnehmung

Vorstellungskraft

"Freier Wille"
Gewissen

Eisenhower Prinzip



Selbstfürsorge

- Stressmanagement
- Bedürfnisse & Werte erforschen
- Einlassen - Loslassen

5 Sprachen der Wertschätzung



ไทย

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

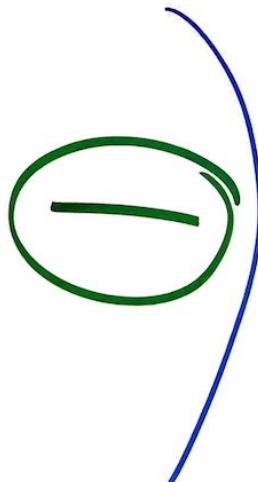
und dann
nachfragen

"Wie siehst du das?"

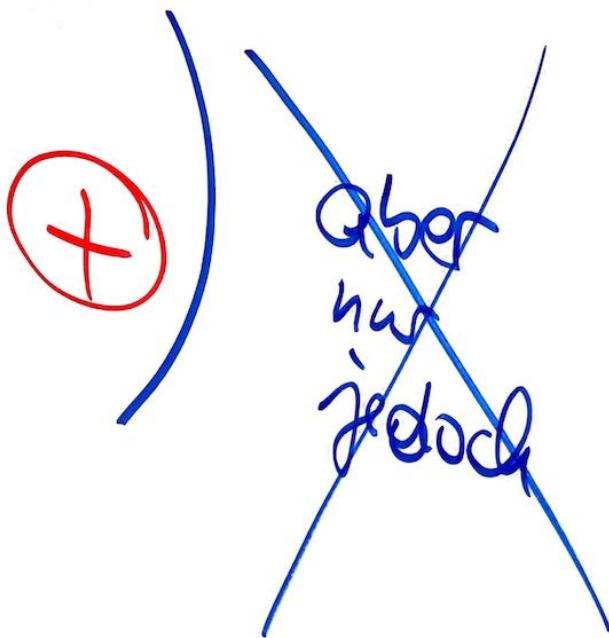
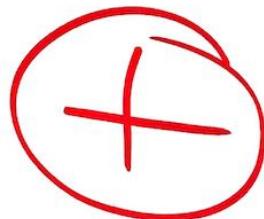
"Wie ist deine Perspektive?"

"Welche Wahrnehmung hast du?"



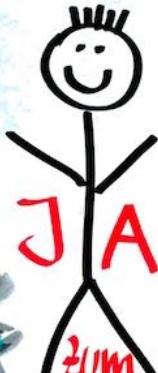


aber
nur
jedoch



MUSE

Mensch
Beziehung

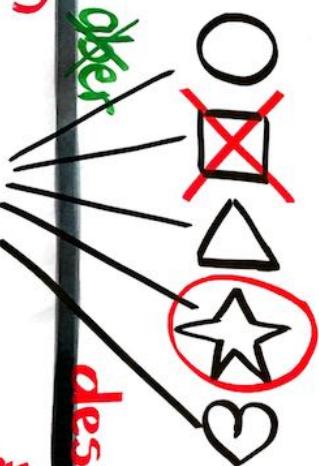


JA
zum
Menschen
Den
Menschen
großmachen

Positive
Aspekte

MACHER

Verhalten
Sache



deswegen / darüber hinaus

Das Problem
"klein" machen

Was nicht mehr
Was statt
dessen

MENTOR

Werte
Begründung

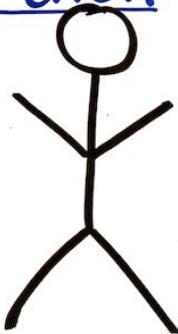
... weil
es wichtig
wäre für...

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

①

MUSE

Ja, würde ich gerne
für dich tun ...



Mensch

"ja" zum Menschen

②

MACHER

.... 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 raussehe

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

7 - 40 bit / Sek

Verstand Bewusstsein Bedarf

20-40 Miobit / Sek

→ Zimmermann Manfred

12 MIO bit / Sek

→ Birkenbihl Vera

15mm - 11km Zeitraum

Bruce Lipton

Emotionen
Werte
Glaubenssätze
Unbewusstsein
Bedürfnis
Prägungen

VAKOG

26 Mrd bit / Sek

Lernen

Das Unbewusstsein erreichen, programmieren.

Gabriele Konrad

- Systemische Fragetechnik

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



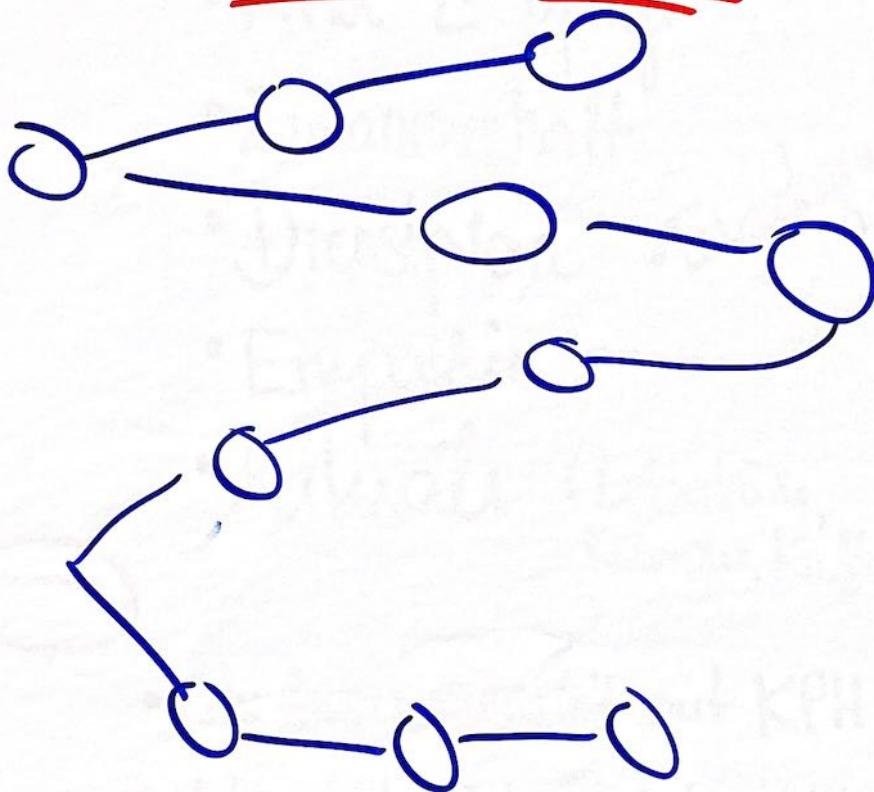
Jch kann

dos

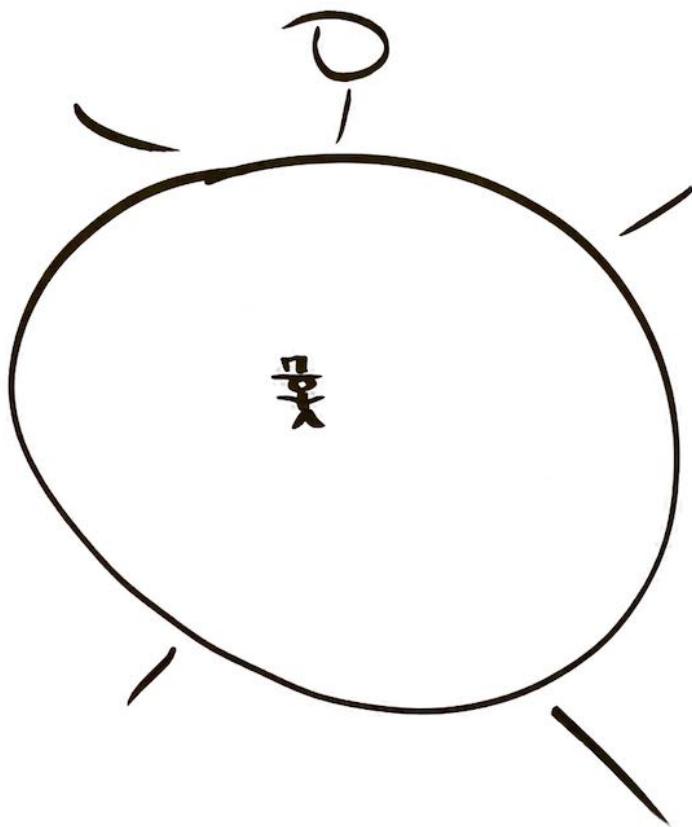
NOCH

nicht

Konsequenzenkette

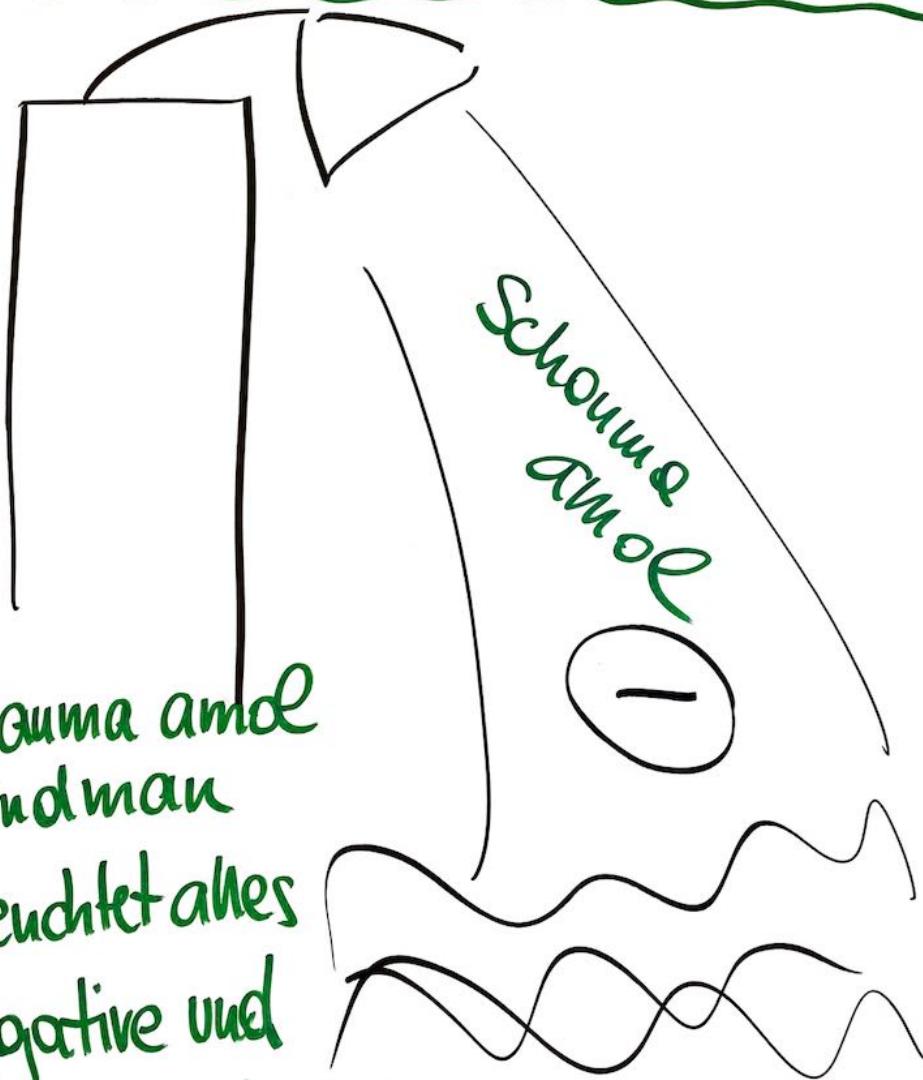


Jedes Verhalten hat Auswirkungen.





Der Leuchtturm des Grauens



Schauma amol
... und man

beleuchtet alles

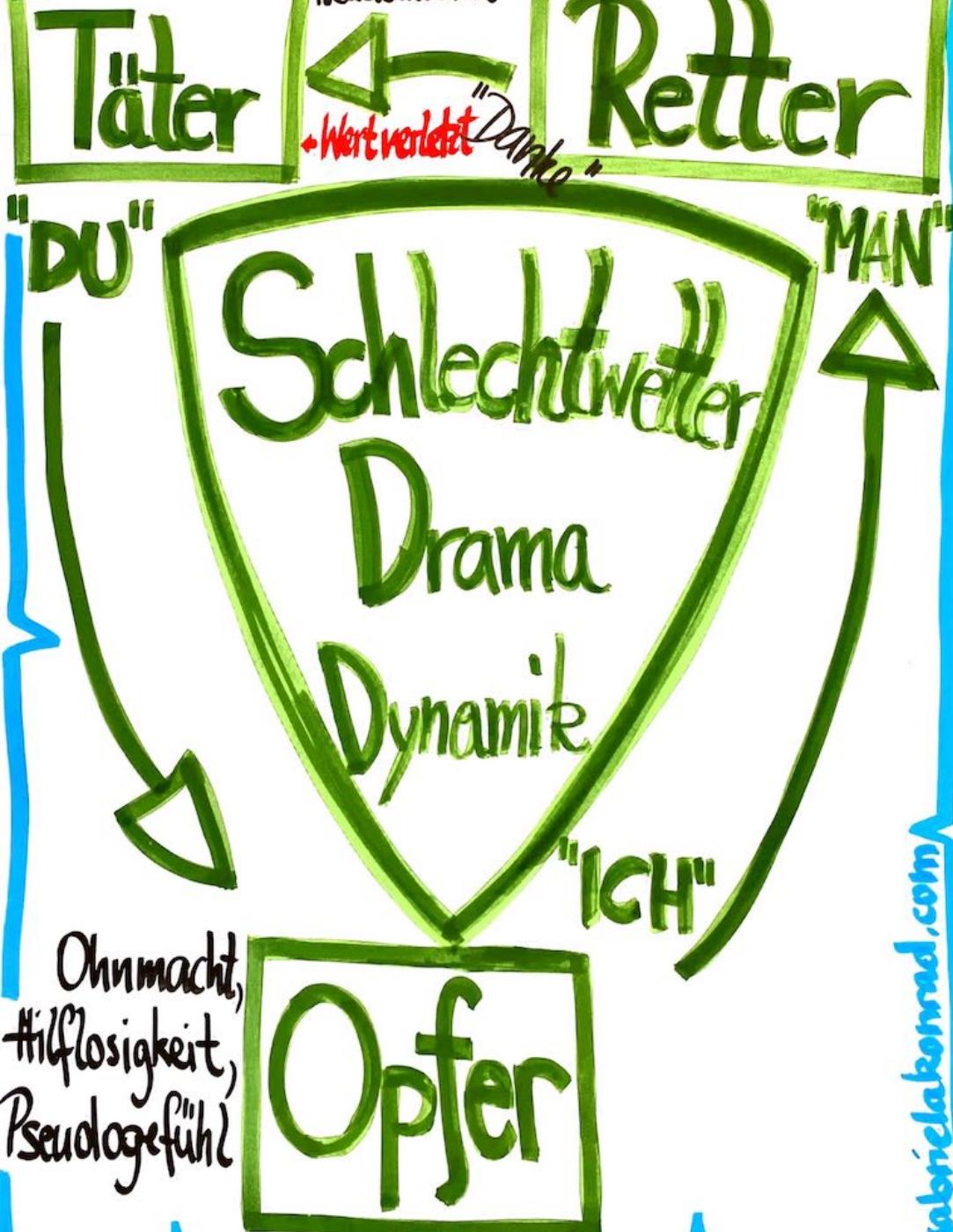
Negative und

wartet auf Fehler

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

Anklage, Interpretation,
Pseudowahrheit

Ratschlag, Abhängigkeit,
Urteil, Pseudowert



PT
PO
OR

Checker

REPORT

Nörgler

Schönwetter
Drama

Diva

HIT High Intensity Training

HIT High Intensity Interval Training

HID High Intensity Drama → 30' 

H IID High Intensity
→ Intervall Drama

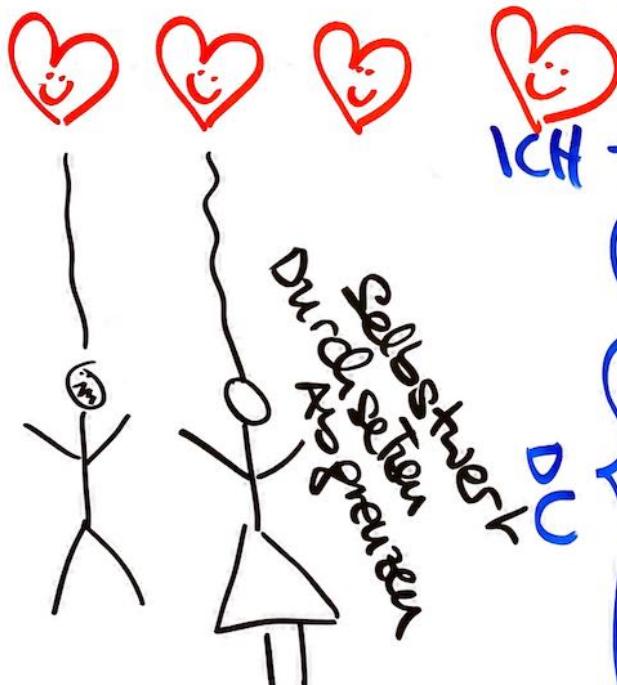
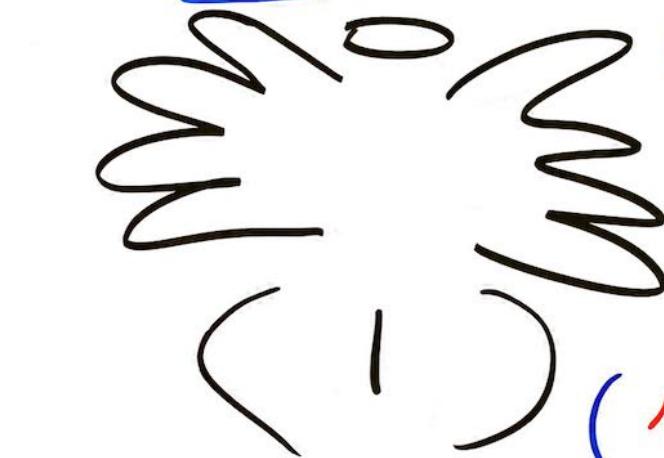
Skell dir andere

Frohen? Wip
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 verdeckt?
3. Schritt: Gefühl
4. Schritt: Was
Bouquet macht
der andere gut?
Stärken?
5. Schritt: Warumwidrig?
6. Schritt: Gefühl





Arschangel Methode

Die Seelen



Arsch engel wandeln ①

1.) Was hat das Gente mit mir zutun?

MMM => Mentor: Welche Wert ist bei mir verletzt?

Warum springe ich au?

=> 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?

Einfühlen

Hypothese

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?

=> Mecha: Was konkret machte der andere? (Nüchtern, sachlich)

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

Arschengel wandeln ③

3.) Stärken und Liebenswertes am Anderen entdecken

⇒ Was kann der andere gut?

⇒ Waszeichnet ihn aus?

⇒ Was fällt ihm leicht?

⇒ Was schätze ich an ihm?

⇒ Wofür steht er ein?

⇒ Was ist ihm wichtig - und mir auch?

Das Arschengelwandlungs- gespräch

④

1.) Verantwortung übernehmen

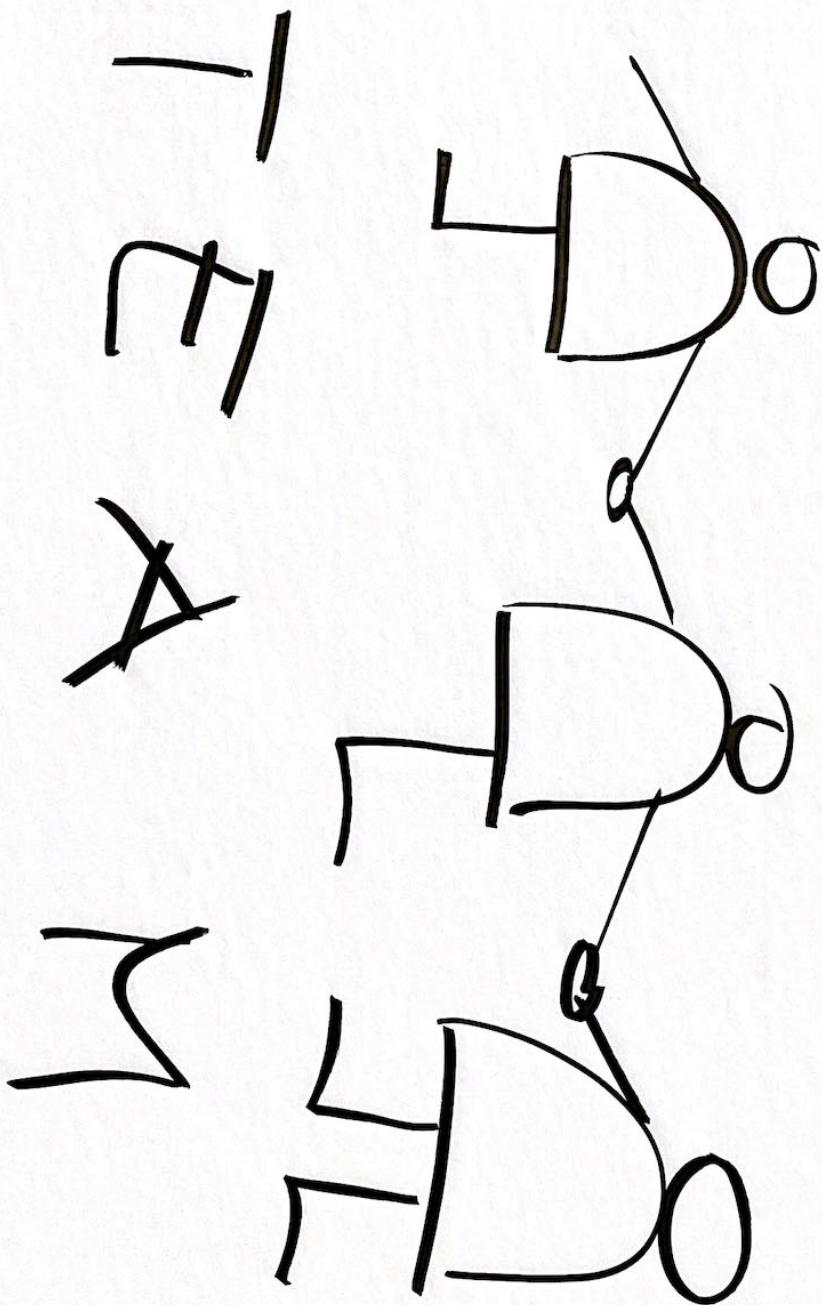
MUSE: z.B. "Estut mir leid"

"Danke, dass du dir Zeit nimmst"

2.) MACHER: "Für mich hat die Situation
so ausgesehen, ich heb 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/..."



LQB

- ① Jeden Tag eine Person direkt loben oder "Danke" sagen oder ein Kompliment aussprechen. (Immer ~~Jedoder~~ jemand anderer)
- ② Jeden Tag über eine Person "hinterm Rücken" positiv, lobend und wertschätzend reden.

Ich Konugat kochen

genau	feinmotorisch
kritisch	Unterfangen
Strukturiert	experimentierfreudig
Lesen ^{motiviert}	flexibel
Prüfen	Flugpiloten Zuießen
technisch	multitasking
Geschmackssinn	Ziel VAKOGI
Organisieren	fokussiert
Zeiteinteilung	reflektiert
Werkstoffkenntnisse	liebervoll dankbar
	achtlos

Anerkennung
der allmöglichen
Dinge & des
Einsatzes

UMGANG MIT STRESS & BELASTUNG

physisch | psychisch | seelisch

Schokolade
Kekse

- Sport
- Schlaf

Teierabendhöher

- abschließende Rituale (Duschen/Händewaschen)

Teamtraining

Rollenverteilung
Reden
Info's

Hobbies

Familie

Atemübungen
Supervision
zentogenes Training

10 sec. for 10 Min

Erfahrung | Übung | prof. Distanz

Umgang mit Stress

Psychisch

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

Atemen

Physisch

- Bewegen
 - Sport
 - Fernsehen
 - Essen (Schokoriegel, gutes Whiskey)
 - Alkohol
 - Rauchen
 - Motorradfahren
 - Seuna "
 - Wandern
 - Garten arbeiten
 - Lesen / Strategie spielen
 - Reisen
 - Klettern
 - mit dem Rad nach Hause fahren
 - Yoga
 - Auto fahren (von Arbeit heim)
 - Kochen
 - Schwimmen
 - Wellness
- Atmen
- Jakobsche Muskeln...
- EFT

OMGANG mit STRESS

physisch

Autofahren
Atmen (leisein)
(Power) Yoga
Sport → Anderer Raum
Spazieren sehr - nicht reden
Äusen . Zalando,
Couching Amazon,...
mit dem Rad
nach Hause fahren
Natur / Garten /
Haustiere
Berggehen
→ Laufen, Klettern, Schwimmen, Langlaufen,
Fitness Kreftkreislauf, Deliken
Poolfeiern

psychisch

To-do-Liste
„Suchen-nitze“-Belohnung
(Koffein, Nikotin)
Innehalten & neu sortieren
Topfenwechsel
Plan machen
„Durchziehen“
Musik hören / machen
Freunde
In Line System

Tiere | Stress ade' | Backen
Badewanne Massage
Eisbaden Körperschwingung
Musik hören Emotionstagebuch
Tanzen Tai Chi Singen Ausflug
Hypnose / Intervalltraining
Ausdauertraining / Affirmationen
Meditation
Yoga Instrument spielen
EFT Ortswechsel
Jakobsche Muskelrelaxation
gute Gespräche Natur erleben
sich lösungsorientierte Fragen stellen

PHYSISCH

Bewegung, Ernährung,
Stress-Management

MENTAL / GEIST

Lesen, Visualisieren,
Planen, Schreiben

SOZIAL / EMOTIONAL

Dienen, Mitgefühl,
Synergie, intrinsische
Sicherheit

SPIRITUELL

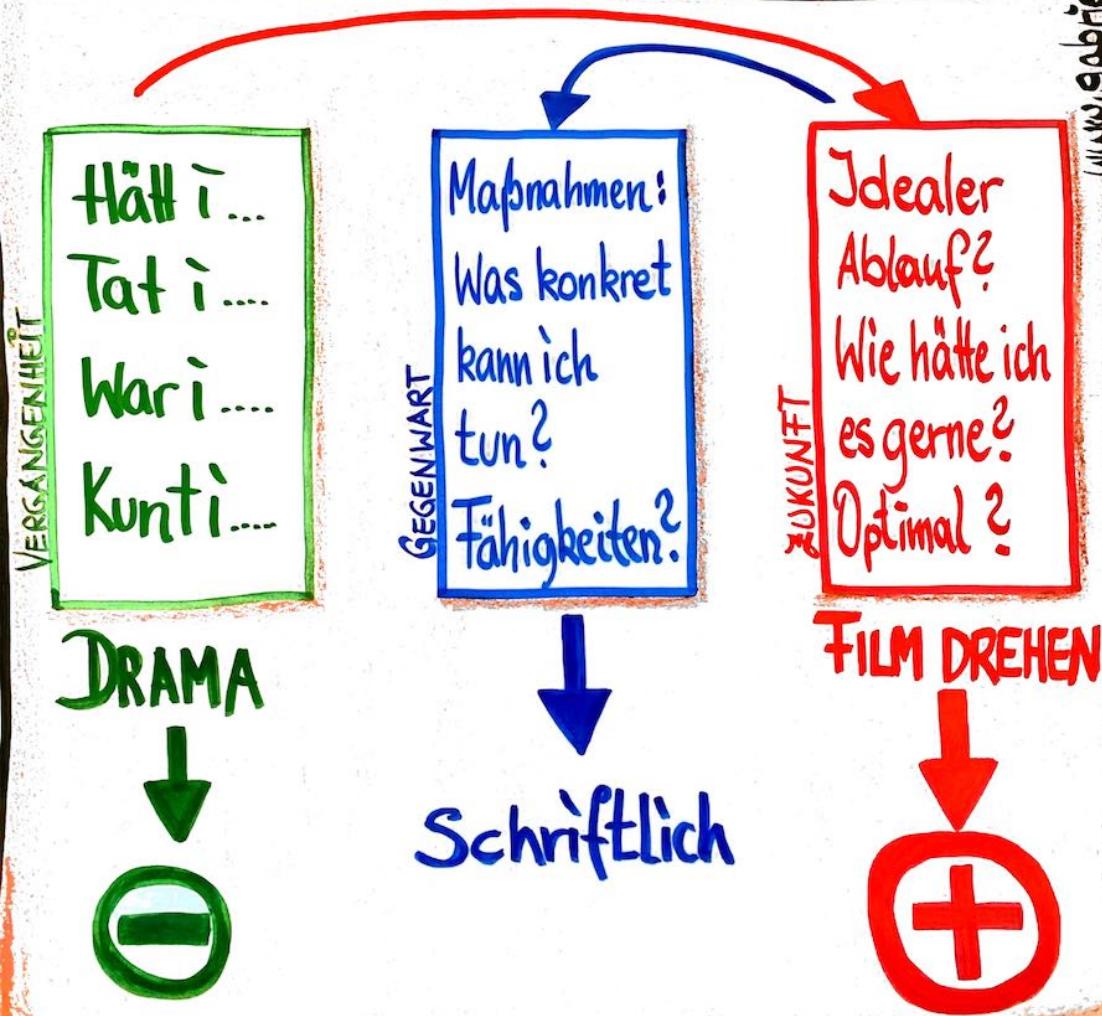
Klärung der Werte und
Verpflichtung, Lernen & Meditation

Reflexionsfragen

- ⊕ Was war heute gut?
Was habe ich dafür gemacht?
- ➊ 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

OGK



Boris Grmudl

- 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, Kraftsport

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

Gary Chapman

- 7 Wege zur Effektivität, Stephen R. Covey
- Schnelligkeit durch Vertrauen, Stephen H. R. Covey (Sohn)
- Ich höre was du nicht sagst, Susann Pasztor,
Klaus Dieter Geiss

MORCÄÄÄÄÄHN



Gabriela Konrad

Keine Lösung!





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

www.kompliment.co

www.gabrielakonrad.com