

Sprache bewusst einsetzen

Ein falsches Wort, eine falsche Bemerkung, in einem Gespräch, Brief oder E-Mail, kann zu Missverständnissen bis hin zu kaum überbrückbaren Konflikten führen. Bewusst mit der Sprache umgehen, diese respektvoll einsetzen kann gelernt und trainiert werden. Dies fördert ein gewaltfreies Kommunizieren und erleichtert die Lösung von Konflikten.

Die in letzter Zeit wieder häufiger in der Presse publizierten Meldungen über Entlassungen, Lohnkürzungen und Kurzarbeit haben auch einen unmittelbaren Einfluss auf die Befindlichkeit der betroffenen Menschen. Unsicherheit und Angst, ob der eigene Arbeitsplatz noch sicher ist und wie die berufliche Zukunft aussieht, macht sich überall breit. Unter diesem Aspekt hat sich auch der sprachliche Umgang untereinander in eine Richtung entwickelt, die den urmenschlichen Bedürfnissen kaum mehr entspricht. Der sprachliche Umgang untereinander wird härter und einfühlsames Zuhören kommt häufig zu kurz.

Worte können Narben hinterlassen

All zu oft werden heikle Themen, aus Angst, vor Konfrontation, sich unbeliebt zu machen, oder gar den Job zu riskieren, nicht mehr angesprochen. Um Konflikten aus dem Weg zu gehen, wird lieber versucht diese zu umschreiben, halbherzige Kompromisse zu suchen oder sich gegenseitig die Schuld zu zuweisen. Gerade Letzteres führt häufig zu Frust bis hin zu tiefen Verletzungen. Verbale Attacken und Schuldzuweisungen hinterlassen oft Narben, welche kaum mehr zu kitten sind. In solchen Situationen ist kaum jemandem bewusst, dass Worte trennen, aber auch für lange Zeit tief verbinden können. Nur zu häufig geht der Respekt an der Sache oder zwischen Person dabei verloren. Dabei ist ein respektvoller Umgang, gepaart mit einem einfühlsamen Kommunikationsverhalten und Aufrichtigkeit eine unabdingbare Grundlage für offene Gespräche. Es gibt Menschen, denen diese Fähigkeiten in die Wiege gelegt wurden, andere müssen sie sich zuerst aneignen. So oder so, man

kann den respektvollen Umgang mit der Sprache erlernen und trainieren.

Verantwortungsvoll Kommunizieren

Um mit der Sprache bewusster und verantwortungsvoller umgehen zu können, ist es wichtig, dass man lernt:

- sich so zu verständigen, dass man das erhält, was man braucht.
- Gedankenmuster, die zu Ärger und Aggression führen, zu verstehen und abzubauen.
- auf dem Weg hin zu einer Konfliktlösung weder seine Anliegen aufzugeben, noch die Beziehungen zu seinen Mitmenschen aufs Spiel zu setzen.
- konkret umsetzbare Handlungsweisen zu entwickeln mit dem erklärten Ziel, die Anliegen aller im Auge zu behalten.

Klare Bitten anstelle von Forderungen

Im Alltag sich den täglichen Herausforderungen zu stellen und ohne Gewalt zu kommunizieren, bedeutet: Probleme aktiv und aufrichtig ansprechen. Anstelle von Forderungen klare Bitten zu äussern, aber auch lernen mit Kritik, Vorwürfen und Schuldzuweisungen konstruktiv umgehen sowie lähmende innere Konflikte in lebendige Perspektiven umzuwandeln. Ebenso wichtig ist es Dankbarkeit auszudrücken, ohne sich selbst und andere zu verpflichten.

Gewaltfreie Kommunikation

Die dipl. Erwachsenenbilderin und zertifizierte Kommunikationstrainerin Gerlin-

de Ladera hilft, Menschen zu bewegen, in den Lernprozess der «Gewaltfreien Kommunikation» einzusteigen und mit Hilfe eigener Erkenntnisse ihr Bewusstsein zu schärfen. Ihr Trainingsansatz besteht aus einer Kombination von Methoden- und Persönlichkeitstraining. Die Seminare bieten eine Fülle strategischer Ansätze und klar umrissener Aufgaben, so dass



«Gewalt entsteht vor allem dann, wenn wir glauben, unsere Gefühle werden durch das Verhalten anderer verursacht und nicht durch das, was in uns abläuft.»

Gerlinde Ladera, dipl. Erwachsenenbilderin und Kommunikationstrainerin. Inhaberin von emp, empowerment by empathy.

jede/jeder einen Punkt findet, an dem er sofort ansetzen kann, wenn sie oder er dies wirklich möchte.

Konflikte sind nicht immer unvermeidbar. Sie können jedoch zu grossen Spannungen in einer Abteilung oder Firma führen. Darunter leidet die Motivation, die Arbeitsleistung sinkt signifikant und somit ist auch der Erfolg gefährdet. Der Sprachgebrauch der gewaltfreien Kommunikation (GFK) und die dahinter stehende Haltung hilft allen Beteiligten, eine entsprechende Sensibilität zu entwickeln und entsprechend zu handeln, sprich etwas zu unternehmen, bevor ein Konflikt den Erfolg negativ beeinflusst oder gar behindert.

Kontakt:

Gerlinde Ladera

E-Mail: gl@empcomm.ch

Telefon: 079 216 71 94

Informationen zu Infoabenden, Seminar- und Coaching-Terminen finden Sie unter www.empcomm.ch

emp
empowerment by empathy