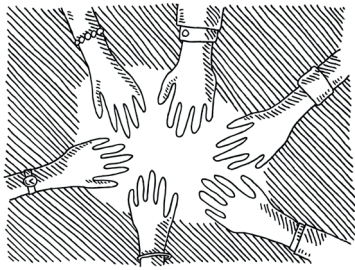


Vom friedlichen Miteinander



Ein friedliches Miteinander beginnt mit der Art und Weise, wie wir mit unseren Mitmenschen kommunizieren. Bei jedem Gespräch, das wir führen, haben wir die Chance, die Welt ein kleines bisschen besser zu machen, indem wir die Themen, über die wir sprechen, und die Worte, die wir wählen, wohlüberlegen. Mutter Teresa hat einmal gesagt: »Lass nicht zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.« Von ihr stammt auch der Satz »Frieden beginnt mit einem Lächeln«. Immer, wenn wir auf andere Menschen treffen, haben wir die Möglichkeit, positiven Einfluss zu nehmen, sie aufzuheitern, zu inspirieren oder zum Lachen zu bringen. Wir können zum Beispiel die Bäckerverkäuferin mit den Worten »Einen wunderschönen guten Morgen wünsche ich Ihnen« begrüßen, unsere Kollegen am Montagmorgen fragen, was ihr schönstes Erlebnis am vergangenen Wochenende war oder einer fremden Person, deren besonderer Kleidungsstil uns gut gefällt, ein Kompliment machen.

Doch wie oft sprechen wir im Alltag tatsächlich über Positives? — Studien zeigen, dass Menschen sich überwiegend mit Negativem aufhalten und sich im Schnitt 15 bis 30 Mal pro Tag beschweren. Achte bei deinen nächsten Gesprächen doch einmal darauf, wie oft deine Kolleg*innen, Freund*innen und Familienmitglieder meckern, sich beklagen oder negativ über dritte Personen sprechen. Deine Kollegin, die sich über die Mitarbeiter aus der anderen Abteilung beschwert, die ihren Job nicht richtig machen und dadurch ein wichtiges Projekt gefährden. Der Mann an der Bushaltestelle, der sich lautstark darüber aufregt, dass der Bus mal wieder drei Minuten Verspätung hat. Dein Partner, der verbissen das Lenkrad umklammert und über all die anderen unfähigen Autofahrer flucht. Eine gute Freundin, die dich anruft, um sich mal wieder ihren Frust über ihre Schwiegermutter von der Seele zu reden. Wenn du die Ohren spitzt und deinen Mitmenschen einige Tage aufmerksam zuhörst, wird dir vielleicht zum ersten Mal richtig bewusst, wie viel unserer Zeit wir damit vergeuden, über Negatives zu sprechen. Wenn du anschließend darauf achtest, was du selbst von dir gibst, machst du vermutlich die Erfahrung, dass du dich ebenso oft unnötig beschwerst und beklagst wie die Menschen in deinem Umfeld.

Hast du Lust, deine Kommunikationsmuster zum Positiven zu verändern und dich seltener zu beschweren?

Hör auf, dich zu beklagen

Eine Übung für friedliche Kommunikation ist die 21 Tage Challenge nach Will Bowen:

Suche dir ein Armband*, das du in den nächsten 21 Tagen ununterbrochen tragen wirst. Immer, wenn du dich dabei erwischst, dass du dich über eine Sache (verbal) beschwert oder über eine Person gelästert hast, wechselst du das Armband ans andere Handgelenk. Das Ziel ist es, das Bändchen 21 Tage am Stück nicht zu wechseln. Um deinen Fortschritt zu verfolgen, notierst du dir am besten täglich, beim wievielten Tag du bist.

* Wenn du ein original Stop-Complaining-Bändchen tragen möchtest, kannst du dieses über www.willbowen.com bestellen. Eine positiv abgewandelte Version des Bändchens, die auch zur Förderung positiver Verhaltensweisen aufruft und den Claim »Nicht beklagen, Neues wagen« trägt, kannst du über www.corporate-happiness.de bestellen.

Tipps für die 21-Tage-Challenge:

→ Fange bei dir selbst an und mache diese Übung erst einmal nur für dich, bevor du anderen davon erzählst. Bei den meisten Menschen wirst du auf Abwehr stoßen, wenn du sie darauf aufmerksam machst, wie häufig sie sich beschweren. Besser ist es, als Vorbild voranzugehen und darauf zu vertrauen, dass deine Mitmenschen neugierig sein werden, wenn sie die positiven Veränderungen bei dir bemerken.

→ Sei ehrlich zu dir selbst. Der erste wichtige Schritt der Challenge ist, bewusst wahrzunehmen, wann immer du dich beschwerst, und dann das Armband zu wechseln. Natürlich ist es ärgerlich, wenn dir an Tag 19 plötzlich eine Beschwerde über die Lippen kommt und du noch einmal von vorne beginnen musst. Das Ziel dieser Übung ist es jedoch nicht, die Challenge so schnell wie möglich zu meistern, sondern das eigene Kommunikationsverhalten nachhaltig zu verändern.

→ Im Schnitt brauchen Menschen, die sich auf die Challenge einlassen, 4 bis 8 Monate, bis es ihnen gelingt, 21 aufeinanderfolgende Tage beschwerdefrei zu bleiben. Verhaltensänderungen brauchen Zeit — das Wichtigste dabei ist, wirklich dranzubleiben und nicht frühzeitig aufzugeben. Sei also geduldig mit dir selbst.

→ Sicherlich gibt es auch viele gute Gründe, um negative Dinge anzusprechen und auf den Tisch zu bringen. Dies soll keine Aufforderung dazu sein, angemessene Kritik und notwendige Verbesserungsvorschläge nicht mehr auszusprechen. Auch Konflikte sollten geklärt und nicht totgeschwiegen und unter den Tisch gekehrt werden.

→ Mach dir bewusst, dass es Dinge gibt, die nicht in deiner Hand liegen und die du nicht ändern kannst. Es lohnt sich zum Beispiel nicht, sich über das Wetter, einen Stau oder verspätete Züge zu beklagen. Hier hilft manchmal nur, tief durchzuatmen und sich in Akzeptanz und Gelassenheit zu üben.

→ Versuche, die Situationen zu erkennen, auf die du positiven Einfluss nehmen kannst. Vielleicht fallen dir während der Challenge Dinge auf, über die du dich immer wieder beschwerst, wie zum Beispiel das unproduktive Teammeeting Montagmorgen um 8 Uhr, das sich leicht auf eine Zeit verschieben ließe, zu der alle Teilnehmenden halbwegs wach sind, oder über einen Konflikt im Team, der sich durch ein klärendes Gespräch mit allen Beteiligten vielleicht aus der Welt räumen ließe. Was kannst du proaktiv tun, um diese Situationen zu verbessern? Wie kannst du dich einbringen, um eine bessere Lösung zu finden?

Die 21-Tage Stop-Complaining-Challenge lässt sich leicht am Arbeitsplatz integrieren. Erwischst du dich beispielsweise dabei, dass du dich im Teammeeting wieder unnötig beschwert hast, und wechselst dann dein Bändchen, so wirst du damit vermutlich die Neugier deiner Kollegen wecken. Die ein oder andere Person wirst du dadurch vielleicht so sehr begeistern können, dass sie sich auch gleich ein Stop-Complaining-Bändchen besorgt.



Dr. Oliver Haas und Ann-Christin Heim Corporate Happiness® setzt die Erkenntnisse der »Positiven Psychologie« in einer tiefgreifenden Ausbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte ein, um Wachstum zu ermöglichen — für Menschen und Unternehmen.

www.corporate-happiness.de