

kom-et Coaching & Konfliktlösungen

Newsletter September 2015

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Bekannte

In diesem Newsletter kannst Du einiges zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Neuigkeiten aus meiner Arbeit und von Erweiterungen des Angebots auf meiner Homepage erfahren.

Ich danke Dir, wenn Du den Newsletter an Interessierte weiterleitest!

Möchtest Du ihn abbestellen, genügt ein Mail an j.blaser@hispeed.ch!

Vor einigen Tagen begann ich etwas genervt und zwei Stunden später als geplant, diesen Newsletters zu schreiben. Was habe ich davor gemacht? Kommunikationsmodelle („das innere Team“) auf der Homepage von Schulz von Thun studiert¹, Telefonate zu meiner Reise nach Paris geführt, mit der Partnerin das Abendprogramm besprochen...

- „Ich Depp, warum habe ich nicht sofort angefangen mit dem Newsletter, jetzt wird es wohl nicht mehr reichen, mit dem ersten Teil vor dem Abend fertig zu werden....?!“
- „Warum mussten diese zwei Personen gerade jetzt anrufen und mich vom Schreiben abhalten...?“
- „Die telefonische Besprechung des Abendprogramms mit der Partnerin hätte doch noch warten können...!“

Doch Halt! **„Wir können (uns und) die Welt als fehlerhaft oder als wunderbar betrachten: Alles liegt im Auge des Betrachters“**². Das gilt auch für unsere täglichen Gedanken und unsere gesprochenen Worte. In diesem Newsletters geht es auch um Kommunikation mit mir selber und Kommunikation mit Anderen.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens?

Der im letzten Februar verstorbene Dr. phil. Marshall B. Rosenberg, Gründer des internationalen Centers for Nonviolent Communication, USA³, hat sein einfach verständliches Kommunikationskonzept der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) über 40 Jahre weltweit weitergegeben und dabei viel über Einfühlungsvermögen (zu mir und zu Anderen) geforscht, praktiziert und geschrieben. Mehr dazu später...

kom-et, Coaching & Konfliktlösungen – Anerkennung und Aktivitäten

Im letzten Newsletter habe ich mitgeteilt, dass ich Personen aus dem Raum Bern, die selber eine Coachingausbildung bei Coachingplus GmbH (www.coachingplus.ch) absolvieren, offiziell begleiten kann. In Veränderung zu früher führt die heute angebotene, angepasste Ausbildung von Coachingplus nicht mehr direkt zum „dipl. Coach Swiss Coaching Association SCA“, sondern zum anerkannten Titel „Betriebliche/r Mentor/in FA“ (mit eidgenössischem Fachausweis). Betriebliche Mentorinnen und Mentoren FA begleiten üblicherweise in einer Organisation Einzelpersonen in deren Arbeits- und Berufsfeld bei Lern-, Veränderungs-, und Entwicklungsprozessen.⁴

Mit dieser Änderung war ich u.a. gefordert, ein neues „Begleitungskonzept Betriebliche/r Mentor/in FA“⁵ der Prüfungskommission zur erneuten Anerkennung vorzulegen. Dass ich nun offiziell als „anerkannte Beratungsperson für Betriebliche Mentoren resp. Mentorinnen Fachausbildung“ deren Ausbildung begleiten kann (9 Supervisionen sind vorgeschrieben), freut mich sehr.

In meiner Coachingpraxis konnte ich im letzten halben Jahr einige Personen erfolgreich begleiten. Zwei Beispiele zeigen, dass Coaching ein wechselseitiger, für Kund/innen und für mich spannender Prozess ist:

- „Das Einzelcoaching war eine Reise ins Ungewisse; voller Überraschungen, Erkenntnissen ... und einem unerwartet klaren und positiven Abschluss!“ - ein 37-jähriger Key Account Betreuer aus der Energiebranche, der sich zum Ziel setzte, die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen sowie Entscheidungsgrundlagen und eine Vision für die berufliche Weiterentwicklung zu erarbeiten
- „Ich genoss ein massgeschneidertes Coaching mit einem erfrischenden Coach, der als Trainer fungierte und den Praxisbezug durch Modelle unterstrich, ohne theoretisch zu werden. Danke!“ - ein 44-jähriger Controller und Fachspezialist Finanzen mit den Zielen, seine Work-Life-Balance anzuschauen und ins Lot zu bringen, das berufliche Zeit- und Ressourcenmanagement zu überprüfen sowie die eigene Kommunikation in schwierigen Situationen zu verbessern

¹ Kommunikationsmodelle Schulz von Thun http://www.schulz-von-thun.de/index.php?article_id=71

² Dalai Lama, Worte der Weisheit, Jahreskalender 2015: 19. August

³ Weitere Informationen dazu auf Wikipedia https://de.wikipedia.org/wiki/Marshall_B._Rosenberg sowie auf seiner Homepage <https://www.cnvc.org/about/marshall-rosenberg.html>

⁴ Info zur neuen Berufsprüfung Betriebliche/r Mentor/in <http://www.s-c-a.ch/wcms/ftp//s/s-c-a.ch/uploads/a-flash-berufspr-fung-mentorin-24-06-14-bereinigt.pdf> sowie Homepage Swiss Coaching Association <http://www.s-c-a.ch/>

⁵ siehe dazu meine Homepage <http://www.kom-et.ch/fachberichte-themen/>, Artikel 18

Eine spannende Herausforderung und neue Erfahrungen bieten mir nach wie vor Arbeiten im Rahmen von Aufträgen für das „National Coalition Building Institute“ NCBI⁶. Dazu gehören Einsätze als Kursleiter für Zivildienstleistende „Gewaltfreier Umgang mit Konflikten“, für das Friedensprogramm Peacemaker für Schulen sowie die Durchführung von Workshops (z.B. neulich an einem Motivationssemester für Stellensuchende zum Thema Vorurteile und Diskriminierung).

Gewaltfreie Kommunikation – das Leben, die Beziehungen und die eigene Welt in Übereinstimmung mit den eigenen Werten gestalten!⁷

Seit einigen Jahren fasziniert mich das Lebenswerk von Marshall B. Rosenberg. Das verblüffend einfache Konzept weist im Wesentlichen vier Schritte auf:

- beobachten ohne zu beurteilen resp. bewerten
- mitteilen wie wir uns fühlen (resp. was es mit uns macht / in uns auslöst, wenn wir die Handlung/en beobachten)
- unsere Bedürfnisse hinter diesen angenehmen oder unangenehmen Gefühlen zu suchen und zu kommunizieren
- um dann zu sagen, worum wir bitten möchten (Veränderungen, die wir anstreben, unsere Lebensqualität zu verbessern)

Dies scheint so logisch und ist doch so trainingsbedürftig, wenn es um konkrete Situationen im Alltag geht. Mein eigenes Beispiel am Anfang des Newsletters soll dies illustrieren:

Mich wie beschrieben als „Depp“ abzuwerten darüber, was ich selber entschieden habe, ist nicht gerade förderlich für meine gute Stimmung oder Grundhaltung. Statt eine Kultur aufzubauen um aus meinen Schwierigkeiten zu lernen, meine Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen und danach zu handeln, tadle ich mich mit einer negativen Selbstbewertung, die meine Entwicklung eher blockiert. Gehe ich den Sachverhalten auf die Spur, kam das unzufriedene Gefühl davon, dass ich mein Bedürfnis nach gut recherchierten Aussagen im Newsletter unterschätzt habe (und dem intuitiven Einfall folgte, bei Schulz von Thun nach evtl. ähnlichen mir noch nicht bekannten Aussagen im Vergleich zu Rosenberg zu recherchieren) und dafür viel zu wenig Zeit einplante. Auch die beiden Telefonanrufer konnten natürlich nichts dafür, mir im „falschen Moment“ angerufen zu haben. Darüber hinaus „durften“ sie noch als Projektionsfläche für meine unangenehmen Gefühle herhalten... Und bei sachlicher Überlegung in Ruhe wurde mir dann auch bewusst, dass ich mich für die Abendplanung mit meiner Partnerin mit gutem Grund vom Newsletter-Bericht-Schreiben abhalten liess – die Wertschätzung ihrer Initiative zur Planung des gemeinsamen Abends ging eindeutig vor.

Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet Anleitungen, sich selber und andere besser zu verstehen und besser verstanden zu werden durch eine effektivere und friedlichere Kommunikation. Gleichzeitig ist die GfK auch eine Lebenshaltung, mir und den andern immer neu mit Empathie, tieferem Verständnis und Wertschätzung zu begegnen.

Interessierten Leserinnen und Lesern für die GfK nach M. B. Rosenberg empfehle ich ergänzend folgende Bücher:

- Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation, Ein Gespräch mit Gabriele Seils, Marshall B. Rosenberg, Herder Verlag, 15. Auflage 2012
- Praktische Selbst-Empathie, Herausfinden, was man fühlt und braucht, Gewaltfrei mit sich selbst umgehen, Gerlinde Ruth Fritsch, Junfermann Verlag, 4. Auflage 2012
- Trainingshandbuch Gewaltfreie Kommunikation, Abwechslungsreiche Übungen für Selbststudium, Seminare & Übungsgruppen, Ingrid Holler, Junfermann Verlag, 6. Auflage 2012

kom-et Homepage – neu mit einem reichhaltigen Link-Angebot interessanter Homepages

... Hochsensibilität, Enneagramm, Internationales Seminarhaus im Emmental, Referat von Vera F. Birkenbihl über den Islam – dies sind nur ein paar Stichwörter zu neu aufgeführten **Weblinks** mit interessanten Beiträgen, eingeordnet nach den Themen **Menschen, Ausbildungsinstitute/Kursanbieter, Fachjournale und Youtube-Filme**.

Hier findest Du aber auch **Coaching- und Mediationsadressen**, die ich gerne weiter empfehle sowie **Beratungsadressen** zu weiteren Fachgebieten. Das Alles unter: <http://www.kom-et.ch/links-netzwerk/>.

Auf meiner Homepage ebenfalls neu aufgebaut habe ich die Rubrik „Fachberichte / Themen“. Hier entstehen in loser Folge **Berichte zu fachlichen Themen** wie z.B. Vergleich Mentoring – Coaching, Teamrollen im Überblick, Burnout, Krisenintervention, Bedürfnisse – der Ursprung von Gefühlen und Verhalten, Post-Traumatisches Wachstum, Glossar „Coaching“ Wikipedia und vieles mehr. Die Beiträge sind fortlaufend nummeriert. Zurzeit sind 22 Berichte als pdf-Dateien hochgeladen, die ich entweder selber verfasst oder aus unterschiedlichen (zitierten) Quellen erstellt habe: <http://www.kom-et.ch/fachberichte-themen/>.

Nun liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche Dir spannende Momente im Stöbern auf der Homepage und aufbauende Gespräche mit Dir selber und Deinen Mitmenschen!
Und wie immer: Anregungen zu diesem Newsletter und zu meiner Homepage nehme ich gerne entgegen!

Mit herbstlichen Grüßen



Jürg Blaser

kom-et Coaching & Konfliktlösungen, j.blaser@hispeed.ch, www.kom-et.ch

⁶ Homepage des National Coalition Building Institute Schweiz : <http://www.ncbi.ch/>

⁷ Buch Gewaltfreie Kommunikation, Eine Sprache des Lebens
http://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/marshall-b-rosenberg/gewaltfreie-kommunikation/id/9783873874541#description_1