

## >> Den Menschen sehen

Wie Sie inneren Widerstand überwinden können

**Wir Menschen neigen dazu, andere auf Grund von ersten Eindrücken zu be- oder verurteilen, weil das Gehirn möglichst schnell wissen möchte, ob das Gegenüber Freund oder Feind ist. Was früher in der Prarie überlebensnotwendig war, spielt uns heute in einer globalisierten Welt manchmal einen Streich.**

Was tun, wenn Ihr Gehirn wegen der Hautfarbe, einem unerwünschten Verhalten oder kulturellem Hintergrund Unvertrautes und damit Gefahr signalisiert? Schnell landet man da im Gruselkabinett und entmenschlicht das Gegenüber. Der Andere wird zum

Monster, das ausgeschlossen oder sogar bestraft werden soll. Daraus kann sich leicht eine Spirale von verbaler und physischer Gewalt entwickeln. Wenn wir jedoch gemeinsam Lösungen finden und Freude sowie Sicherheit in der Zusammenarbeit erleben wollen, braucht es die Fähigkeit, den Menschen hinter dem Feindbild zu sehen. Zwei Vorgehensweisen helfen uns, innere Widerstände abzubauen:

1. Steht ein schwieriges Gespräch bevor und fällt es Ihnen schwer, in Ihrem Gegenüber das Menschliche zu sehen? Stellen Sie sich Ihren Gesprächspartner als Kind vor und fragen Sie sich, was er damals wohl gerne gegessen hat? Wie

reagieren Sie jetzt emotional darauf? Wie wirkt sich diese Vorstellung jetzt auf Ihre Einstellung Ihrem Gesprächspartner gegenüber aus?

2. Anstatt den Fokus auf das zu richten, was Sie vom anderen unterscheidet, richten Sie den Blick auf Gemeinsames. Teilen Sie ähnliche Hobbys oder Reiseziele? Haben Sie beide Kinder, und wo stehen diese gerade im Leben? Welche beruflichen Interessen teilen Sie miteinander? Ein Small-Talk über das, was sie gemeinsam verbindet, entspannt und lässt den Mitmenschen in den Vordergrund rücken.

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 13, 01/2016

Anzeige

## NEU Empathische Prozessbegleitung von Teams®

Sie haben mindestens 6 Tage Training bei einer/einem zertifizierten GFK-TrainerIn absolviert und möchten Ihre Empathische Kompetenz nun auch in der Moderation von Teams erweitern. (\*Frühbuchungs-Rabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn)

Hier lernen Sie verschiedene Methoden der partnerschaftlichen Teammoderation kennen und anwenden. Der Lehrgang besteht aus drei Stufen und kann auf Wunsch mit zwei unterschiedlichen TCCO-Diplom-Stufen abgeschlossen werden.

**Inhalte:** Rollenverständnis, Vermitteln in Konflikten, Systemisches Konsensieren, Soziokratische Kreisorganisationsmethode, Restorative Circles

**Beginn des Lehrgangs:** 21./22. Januar 2016

**13 Kurstage/3'799 CHF/3'599 CHF\***

**Pilotprojekt:** Die verschiedenen Module sind auch einzeln buchbar:

**Vermitteln in Konflikten:** 3 Kurstage/780 CHF/730 CHF\*

**Systemisches Konsensieren:** 4 Kurstage/1'320 CHF/ 1'270 CHF\*

**Soziokratische Kreismethode:** 3 Kurstage/990 CHF/940 CHF\*

**Restorative Circles:** 2 Kurstage/660 CHF/610 CHF\*

Mehr Infos finden Sie auch auf [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) oder in unserem **Seminarprospekt**, den Sie kostenlos anfordern können.



### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.