

Irren ist menschlich, vor allem in Konfliktsituationen

Wir irren uns täglich, was vor allem in Konflikten negative Auswirkungen haben kann. Dies sich vor Augen zu halten, hilft sich in solchen Situationen anders zu verhalten und Konflikte zu vermeiden.

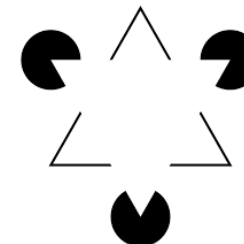
Irren, woher kommt das?

Die Natur hat unseren Körper mit einer speziellen Fähigkeit ausgestattet. Das Hirn ist in der Lage bei Gefahr eine Situation sofort zu „vervollständigen“. Betrachten Sie das Bild rechts, das Dreieck ist nur zum Teil gezeichnet und doch sehen wir das Ganze (meinen wir zu sehen...)

Dabei gilt zu beachten:

1. Wir interpretieren falsch oder nur teilweise richtig
2. Unser Hirn nimmt das Fantasiebild als wahr, also auch das was wir hinzugedichtet / nicht **wirklich** gesehen haben
3. Wir agieren geleitet aus dem Reptilienhirn, es „passiert“ einfach

Wichtig, **dies ist eine Überlebensstrategie und ist nicht willentlich**. Ohne diese Fähigkeit hätte der Mensch nicht überlebt. Und doch hat dies zur Folge, dass wir falsch einschätzen und so Dinge heraufbeschwören, die gar nicht real sind



Ein Beispiel

Der Chef grüsst nicht. Was interpretieren Sie? Möglich wären: ich bin ihm egal / er ist hoch konzentriert / er hat Sorgen. Je nach dem wie Sie es verstehen, wird auch Ihre Reaktion ausfallen. Was ist nun wirklich wahr?

Also was tun?

Fragen Sie sich immer bevor Sie (re-) agieren „Ist es wirklich so, kann ich zu 100 % sicher sein, dass meine Interpretation stimmt?“

Fragen Sie nach „wie hast Du dies wirklich gemeint? Was wolltest Du mit Deinem Verhalten wirklich sagen, was nicht?“

Um Konflikte zu vermeiden sich fragen: wie könnte es interpretiert (verstanden) werden? Ist es das was ich will?

Wenn mein Verhalten falsch verstanden wird, korrigieren: „was ich sagen wollte...“

Was es in Konfliktsituationen noch zu beachten gilt, der psychologische Nebel

Sind wir im Stress (fühlen uns angegriffen) schalten wir in den Überlebensmodus, wir flüchten, greifen an, erstarren. Die Funktionsweise unseres Grosshirns wird runter gefahren...

....das hat zur Folge:

Ich kann nicht mehr zuhören

Ich kann nicht empathisch sein

Ich KANN nicht, meine körperliche Funktionen lassen es nicht zu, ist ja aus überlebensnotwendiger Sicht nicht das was (in der Natur) gerade gefragt ist / war...

Daher:

1. Selber zuerst ruhig werden, Grosshirn wieder einschalten können
2. Dem Gegenüber zeigen, ich bin nicht Dein Feind (höchstens nicht einverstanden) indem: Sie zuhören, seine Aussagen wiederholen („ich habe Dich gehört, nehme es auf, was Du sagst“)
3. Einverständnis einholen „ist es ok, wenn ich Dir meine Sicht der Dinge erläutere?“ (So ist es viel eher möglich, dass das Gegenüber zuhört)
4. Auch sagen, was Sie mit Ihrer Handlung nicht wollten „was ich nicht sagen wollte...“



Die Trainerin / Coach:

Karen Bärlocher: Seit 2005 selbständig als Coach, Trainerin. Spezialisiert auf die persönliche Weiterentwicklung und wie die Spezies Mensch funktioniert. Berufliche Erfahrung: 20 Jahre in der Finanzbranche und 11 Jahre als Trainerin und Coach in den verschiedensten Branchen

Ihr Credo: Bewusstseinsentwicklung hilft die Dinge anders zu sehen und vereinfacht das Leben.