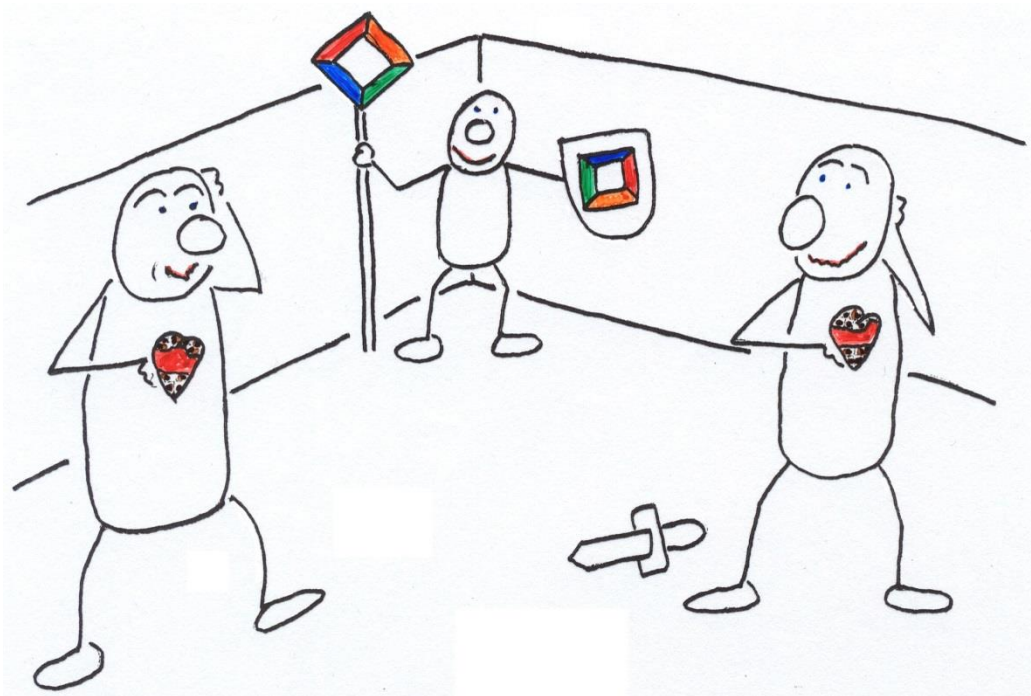




Seminarbeschreibung



Professionelle Selbstbehauptung in schwierigen Situationen und Kontexten

© Textautor: Eberhard Stahl

Seminarbeschreibung: Professionelle Selbstbehauptung

Die Kommunikationspsychologie Friedemann Schulz von Thun und die von Christoph Thomann und Schulz von Thun entwickelte Klärungshilfe bieten Konzepte und Techniken zur Enttöörung zwischenmenschlicher Verwicklungen für Menschen, die prinzipiell am Gelingen eines guten Miteinanders interessiert sind.

Diese Herangehensweise mit ihren auf Klarheit und Wahrheit zielenden Interventionen stößt im Lebensalltag allerdings gelegentlich an deutliche Grenzen: dort nämlich, wo Menschen (aus welchen Gründen auch immer) das konstruktive Miteinander scheitern lassen wollen und in der Wahl ihrer Mittel z.T. skrupellos sind.

Was es in solchen schwierigen Situationen auch und vor allem braucht, sind ein kühler Kopf und solche kommunikativen Techniken der Selbstbehauptung, die aus dem bedrohten Opfer ein wehr- und listenreiches Gegenüber machen.

Denn ich kann kein hilfreicher Berater, Moderator, Trainer (mehr) sein, wenn ich selbst in der Falle sitze; wenn es mir z.B. nicht gelingt, angesichts massiver Demütigung/Bloßstellung/Lächerlichkeitspreisgabe meine "Haut zu retten" und meine Integrität zu wahren.

Dieser Kurs bietet

- Modelle, die helfen, das Strickmuster und die Mechanismen von Selbstbehauptungssituationen und –verhalten zu verstehen
- Techniken der Selbstbehauptung, die geeignet sind, das persönliche Verhaltensrepertoire zu ergänzen
- Methoden, um persönliche Reaktions- und Verhaltensmuster bei der Selbstbehauptung (auch auf dem Hintergrund der eigenen Lebensgeschichte) zu erforschen.

Verständliche Wissensvermittlung, behutsame Selbsterfahrung und praxisnahe Übungen greifen so ineinander, dass die Seminarinhalte bei jedem Teilnehmer auch eine innere Resonanz finden können.

Alle Teilnehmer können die behandelten Themen jeweils unverzüglich auf persönliche Praxisfälle anwenden. Dieser Transfer findet in Kleingruppen statt. Bei Bedarf besteht zusätzlich die Möglichkeit, einzelne Fallsituation in Halbgruppen zu vertiefen.

An jedem Vormittag wird in der Morgenrunde zunächst die Art der Zusammenarbeit überprüft, bevor inhaltlich weitergearbeitet wird.

Wir erläutern die Programmpunkte jetzt im Einzelnen (die zeitliche Zuordnung kann dem Seminarverlauf angepasst werden):

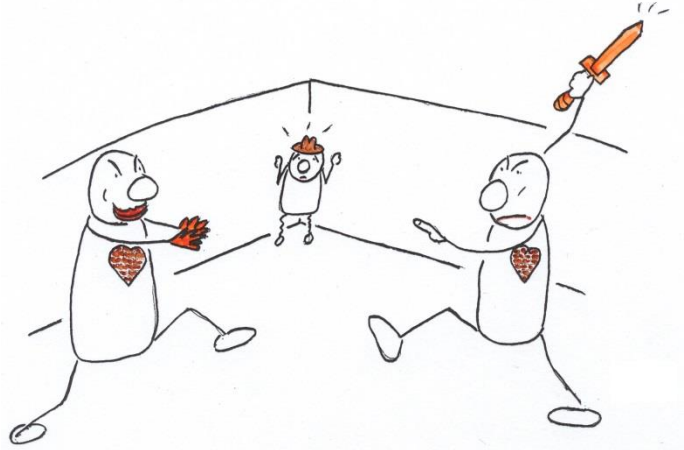
Die Seminarinhalte:

Zwischen Pest und Cholera – das Wesen unhaltbarer Situationen

Die Frage, wann im Miteinander die Grenzen der konstruktiven Klärung erreicht sind, lässt sich natürlich immer nur im Hinblick auf einen konkreten Menschen in einer konkreten Situation beantworten.

Gleichzeitig gibt es einige grundsätzliche Situationsmerkmale, deren gekoppeltes Auftreten bei fast allen von uns zu innerer Alarmstimmung und Abwehrbereitschaft führt: Ein Beziehungsdiktat (bestehend aus einer Zumutung und einer Drohung), vermeintliche Hartherzigkeit der Gegenseite und das Fehlen sichtbarer Fluchtmöglichkeiten.

Wie diese Faktoren zusammenwirken und „funktionieren“ wird als Seminareinstieg anhand von Beispielen erläutert.



„Natürliche“ Reaktionen

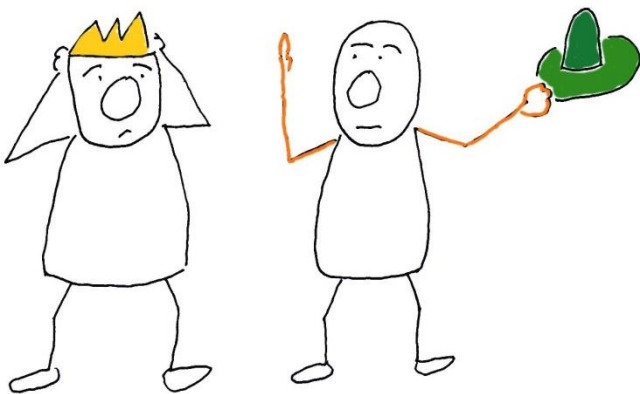
Am ersten Nachmittag geht es um solche Reaktionen auf unhaltbare Situationen, die uns „instinktiv“ zur Verfügung stünden – wenn wir sie uns gestatten könnten. Der Zugang zu solchen „natürlichen“ Reaktionen ist nämlich in vielen Fällen durch erlernte Hemmungen, persönliche Tabus oder übergroße Perfektionsansprüche verstellt.

Diese (häufig verblüffend einfachen und effizienten) Reaktionsweisen werden vorgestellt und erlebnisaktivierend ausprobiert. Dabei soll auch ein erster Kontakt zu jenen inneren „Verhinderern“ aufgenommen werden, die den Einsatz „natürlicher“ Reaktionen blockieren.



Schlagfertigkeit im Umgang mit lähmenden Beziehungsdefinitionen

Am zweiten Vormittag stehen eingeschmuggelte inakzeptable und lähmende Beziehungsdefinitionen im Mittelpunkt: Wer immer uns in die Enge treibt, verändert nämlich nicht nur den bestehenden „Beziehungsvertrag“ einseitig zu seinen Gunsten („Ich darf mir Dir gegenüber Folgendes herausnehmen:...!“). Er schafft es zusätzlich durch „kleingedruckte Klauseln“, unsere Abwehrbereitschaft zu ersticken (z.B.: „Wer sich wehrt, ist inkompetent!“).

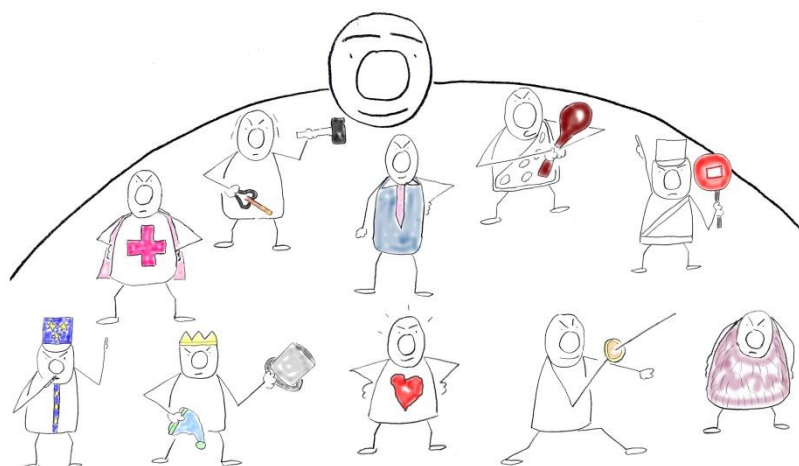


Wir trainieren das differenzierte Erkennen und Zurückweisen von inakzeptablen Übergriffen und üben die „Kunst der Entfesselung“ angesichts lähmender Beziehungsdefinitionen.

Das Innere Team in Selbstbehauptungs-Situationen

Am zweiten Nachmittag nehmen wir die seelischen Voraussetzungen gelingender Selbstbehauptung in den Blick. Denn: die besten Techniken nützen nur dem, der in seiner inneren Mannschaftsaufstellung auch kompetente und mutige Anwender findet.

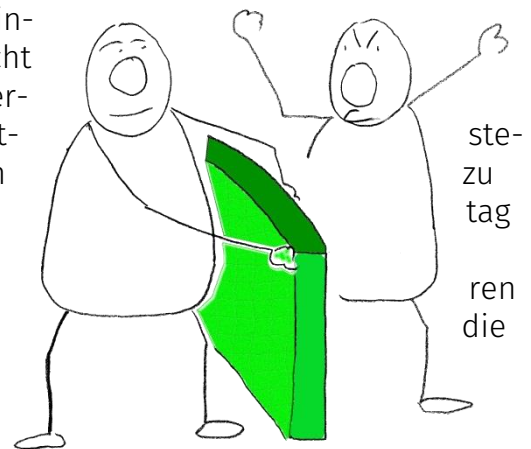
Wir erkunden in geleiteter Einzelarbeit die persönliche Entwicklungsgeschichte zum Thema „Selbstbehauptung“ und arbeiten anschließend in Paaren an der Entwicklung eines Inneren Teams, dass sich teuer zu verkaufen weiß.



© Eberhard Stahl

Seelische Schadensbegrenzung

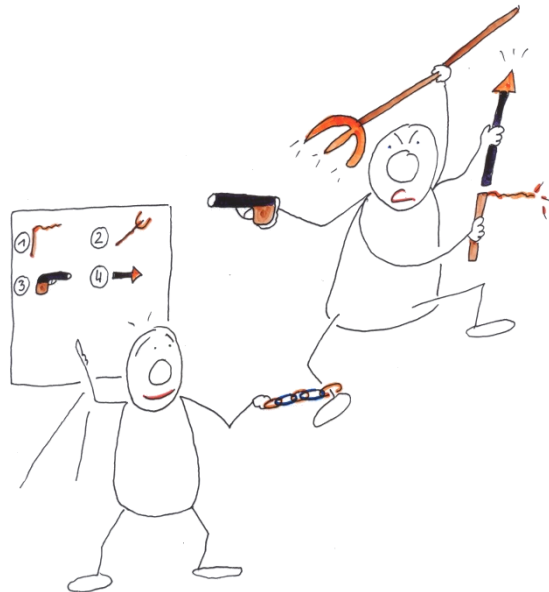
Wenn selbst der kompetente und entschlossene Einsatz des Handwerkszeugs der Selbstbehauptung nicht verhindern kann, dass wir Zumutungen und Unverschämtheiten ertragen müssen, dann gilt es den entstehenden seelischen Schaden zumindest in Grenzen halten. Zu diesem Zweck werden am dritten Vormittag Techniken zum (inneren und äußeren) Umgang mit Ohnmacht, Demütigungen und metakomplementä-Beziehungsmanövern vorgestellt. Sie unterstützen die Wahrung von Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstachtung auch in ausweglosen Situationen.



Kommunikative Kniffe

Am dritten Nachmittag füllen wir den Handwerkskoffer abschließend auf.

Um zu verhindern, dass einseitige Selbstbehauptung vorschnell schon dort in den Vordergrund rückt, wo partnerschaftliche Verständigung noch möglich gewesen wäre, braucht es kommunikative Kompetenz, die auch bereits eskalierte Situationen wieder klärbar werden lässt. In diesem Sinne wird ein gutes Dutzend „kommunikativer Kniffe“ vorgestellt (z.B. „Ins Leere laufen lassen“, „Vierfaches Reagieren“, „Anwalt des Gegners“, etc.), die gleichzeitig die Verteidigung des persönlichen Hoheitsgebietes und die Freilegung des u.U. verschütteten Klärungswillens der Gegenseite unterstützen.



Abschluss: Blick in die Zukunft

Im Rahmen einer geleiteten Phantasiereise entwickelt jeder TN einen persönlichen Entwicklungsplan zum Thema „Selbstbehauptung“ und leitet daraus konkrete nächste Schritte ab.



Die weiteren Programmelemente

Persönliche Praxisbeispiele in Kleingruppen und Halbgruppen

In Quartetten, die sich mehrmals am Tag zusammensetzen, ist jeder eingeladen (nicht gezwungen), ein persönliches Praxisbeispiel einzubringen. Auf diese Beispiele werden (bei Bedarf mit Unterstützung der Trainer) die vermittelten Modelle und Methoden angewendet – um das Handwerkzeug lebendig werden zu lassen und um miteinander zu beispielhaften stimmigen Lösungsansätzen zu gelangen.

Jeder Teilnehmer kann sich darauf einlassen, soweit er mag und es ihm in dem gegebenen Kontext angemessen erscheint. Jeder dosiert dabei selbst das Maß an Selbsterfahrung, das ihm entspricht.

Sollten einige persönliche Praxisbeispiele einer weitergehenden Bearbeitung bedürfen, bieten wir dazu in Halbgruppen unter Leitung eines Trainers Gelegenheit.

Aussprachen über den Seminarverlauf in den Morgenrunden

Jeder Tag beginnt mit einer „metakommunikatorischen Morgenrunde“ im Plenum:

Die Dynamik einer Lerngruppe ist z.T. unvorhersehbar - in der Morgenrunde ist für die Einzelnen Gelegenheit, das eigene Erleben des bisherigen Geschehens offen auszusprechen und gemeinsam eventuelle Konsequenzen aus der Aussprache für die weitere Seminargestaltung zu ziehen. - Dahinter steht auch die Philosophie eines „metakommunikatorischen Leitungsstiles“: dass wir die ideale Form des miteinander Arbeitens nicht vorher kennen können und daher gehalten sind, sie gemeinsam durch Selbstkundgabe, Feedback und Metakommunikation zu entwickeln, selbst (und gerade) dann, wenn dabei unterschwellige Missklänge und Konflikte plötzlich spruchreif werden. Die Seminarleiter sind in diesen Morgenrunden zwar vor allem gehalten, „mit 4 großen Ohren“ zuzuhören und die Teilnehmer zu ermutigen, sich auszudrücken, was ihnen im Kopf herumgeht und wie ihnen um's Herz ist; aber sie spielen auch selbst mit offenen Karten in dem Sinne, dass auch sie verdeutlichen, wie es ihnen in der Arbeit mit dieser Gruppe geht, was sie dabei als beglückend, schwierig, rätselhaft, bemerkenswert ... usw. empfinden.

Wir wünschen Ihnen Freude und Erfolg beim Mitmachen!