

Kommunikation und Körpersprache



Peanuts-Strip 1960: Depression nach Charlie Brown

Die zehn Kernfähigkeiten des DIALOGS

1. Ein lernende Haltung einnehmen

Nicht als Wissende, als Experten auftreten, sondern „Anfängergeist“ verkörpern. Interesse an neuen Sichtweisen zeigen, die unsere tradierten Denk- und Verhaltensmuster in Frage stellen.

2. Radikalen Respekt zeigen

Die Gesprächspartnerin in ihrem „Sosein“ akzeptieren. Versuchen, den Gesprächspartner aus dessen Perspektive zu sehen.

3. Von Herzen sprechen

Von dem sprechen, was mir wirklich wichtig ist, nicht nur „aus dem Kopf heraus“. Verzichten auf Belehrungen, langwierige theoretische Ergüsse, intellektuelle Spielereien.

4. Generativ zuhören

Aktiv und empathisch zuhören, so dass die oder der Sprechende sich dabei selbst entdeckt und der Zuhörende sich beim Einordnen des Gehörten beobachten kann.

5. Annahmen und Bewertungen „suspendieren, in der Schwebe halten“

Sich die eigenen Annahmen und Bewertungen bewusst machen und von Beobachtungen unterscheiden. Diese Annahmen und Bewertungen „in der Schwebe halten“, sie „suspendieren“, also auf ihnen zunächst keine Reaktion gründen.

<p>6. Erkunden</p> <p>Aufrichtige, „unschuldige“ - nicht rhetorische - Fragen stellen, in einer Haltung von Neugierde, Achtsamkeit und Bescheidenheit. Das Bedürfnis entwickeln, wirklich verstehen zu wollen.</p>
<p>7. Produktiv plädieren</p> <p>Die persönliche Sichtweise des Themas darlegen und die Beweggründe dieser Sichtweise, einschließlich der eigenen Unsicherheiten. Die Herkunft eigener Bewertungen deutlich machen, die anderen dadurch am eigenen Denkprozess beteiligen (anstatt sie mit meinem Denkprodukt zu konfrontieren).</p>
<p>8. Offenheit</p> <p>Die eigenen Beweggründe transparent machen und auf die Beweggründe des anderen ohne Vorurteile und Kritik eingehen. Sich von den eigenen Überzeugungen lösen.</p>
<p>9. Verlangsamung zulassen</p> <p>Die „innere“ Verlangsamung zulassen, die sich durch das Erlernen und Beherrigen der anderen Kernfähigkeiten von selbst einstellt. Die „äußere“ Verlangsamung durch langsamere Sprecherinnen oder Instrumente wie Redestein oder Klangschlage akzeptieren.</p>
<p>10. Die Beobachterin beobachten</p> <p>Den Beobachter in uns, das heißt die Instanz, die alles durch die konventionelle Brille sieht, beobachten. Sich bewusst machen, durch welche Gefühle und Vorannahmen unsere Haltung zum Gegenüber aufgelöst wird.</p>

Quelle: Hartkemeyer, Martina, Johannes F. und Tobias (2016²): Dialogische Intelligenz – Aus dem Käfig des Gedachten in den Kosmos gemeinsamen Denkens. Info3-Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG, Frankfurt am Main, S.148f.

Die zehn Kernfähigkeiten des DIALOGS

<p>Die Zehn Kernfähigkeiten auf einen Blick</p>	<p>Der sichere Weg aus der Dialogfalle – Versuch einer paradoxen Intervention</p>
<p>1. Ein lernende Haltung einnehmen</p> <p>Nicht als Wissende, als Experten auftreten, sondern „Anfängergeist“ verkörpern. Interesse an neuen Sichtweisen zeigen, die unsere tradierten Denk- und Verhaltensmuster in Frage stellen.</p>	
<p>2. Radikalen Respekt zeigen</p> <p>Die Gesprächspartnerin in ihrem „Sosein“ akzeptieren. Versuchen, den Gesprächspartner aus dessen Perspektive zu sehen.</p>	
<p>3. Von Herzen sprechen</p> <p>Von dem sprechen, was mir wirklich wichtig ist, nicht nur „aus dem Kopf heraus“. Verzichten auf Belehrungen, langwierige theoretische Ergüsse, intellektuelle Spielereien.</p>	

	<p>4. Generativ zuhören</p> <p>Aktiv und empathisch zuhören, so dass die oder der Sprechende sich dabei selbst entdeckt und der Zuhörende sich beim Einordnen des Gehörten beobachten kann.</p>
	<p>5. Annahmen und Bewertungen „suspendieren, in der Schwebe halten“</p> <p>Sich die eigenen Annahmen und Bewertungen bewusst machen und von Beobachtungen unterscheiden. Diese Annahmen und Bewertungen „in der Schwebe halten“, sie „suspendieren“, also auf ihnen zunächst keine Reaktion gründen.</p>
	<p>6. Erkunden</p> <p>Aufrichtige, „unschuldige“ - nicht rhetorische - Fragen stellen, in einer Haltung von Neugierde, Achtsamkeit und Bescheidenheit.</p> <p>Das Bedürfnis entwickeln, wirklich verstehen zu wollen.</p>
	<p>7. Produktiv plädieren</p> <p>Die persönliche Sichtweise des Themas darlegen und die Beweggründe dieser Sichtweise, einschließlich der eigenen Unsicherheiten.</p> <p>Die Herkunft eigener Bewertungen deutlich machen, die anderen dadurch am eigenen Denkprozess beteiligen (anstatt sie mit meinem Denkprodukt zu konfrontieren).</p>
	<p>8. Offenheit</p> <p>Die eigenen Beweggründe transparent machen und auf die Beweggründe des anderen ohne Vorurteile und Kritik eingehen.</p>

<p>Sich von den eigenen Überzeugungen lösen.</p>	
<p>9. Verlangsamung zulassen</p> <p>Die „innere“ Verlangsamung zulassen, die sich durch das Erlernen und Beherrigen der anderen Kernfähigkeiten von selbst einstellt.</p> <p>Die „äußere“ Verlangsamung durch langsamere Sprecherinnen oder Instrumente wie Redestein oder Klangschlange akzeptieren.</p>	
<p>10. Die Beobachterin beobachten</p> <p>Den Beobachter in uns, das heißt die Instanz, die alles durch die konventionelle Brille sieht, beobachten.</p> <p>Sich bewusst machen, durch welche Gefühle und Vorannahmen unsere Haltung zum Gegenüber aufgelöst wird.</p>	

Quelle: Hartkemeyer, Martina, Johannes F. und Tobias (2016²): Dialogische Intelligenz –Aus dem Käfig des Gedachten in den Kosmos gemeinsamen Denkens. Info3- Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG, Frankfurt am Main, S.148f.

Die Blinden und der Elefant

Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen. Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten.

Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel des Elefanten betastet. Er sprach: "Ein Elefant ist wie ein langer Arm."

Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer."

Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt.

Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet.

Und der fünfte Weise berichtete seinem König: " Also ich sage, ein Elefant ist wie eine riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufriedengegeben hatten.

Verfasser unbekannt