



Mit Humor und Stärke auf Distanz

Unser Umgang mit belastenden Gesprächen

Corinna Bäck





Nehmt keine tote Ratte mit nach Hause 😊!

Warum belasten wir uns, fühlen uns schwach?

- Verunsicherung
 - > mangelndes Selbstwertgefühl
 - Verletzungen
 - Projektion
 - Gestörte Beziehungsebene
 - Keine Toleranz / Reserven
 - Hilflosigkeit
 - Frust / Resignation
 - Wut / Druck
 - Zu viele Emotionen
 -
- Zuviel Stress insgesamt?

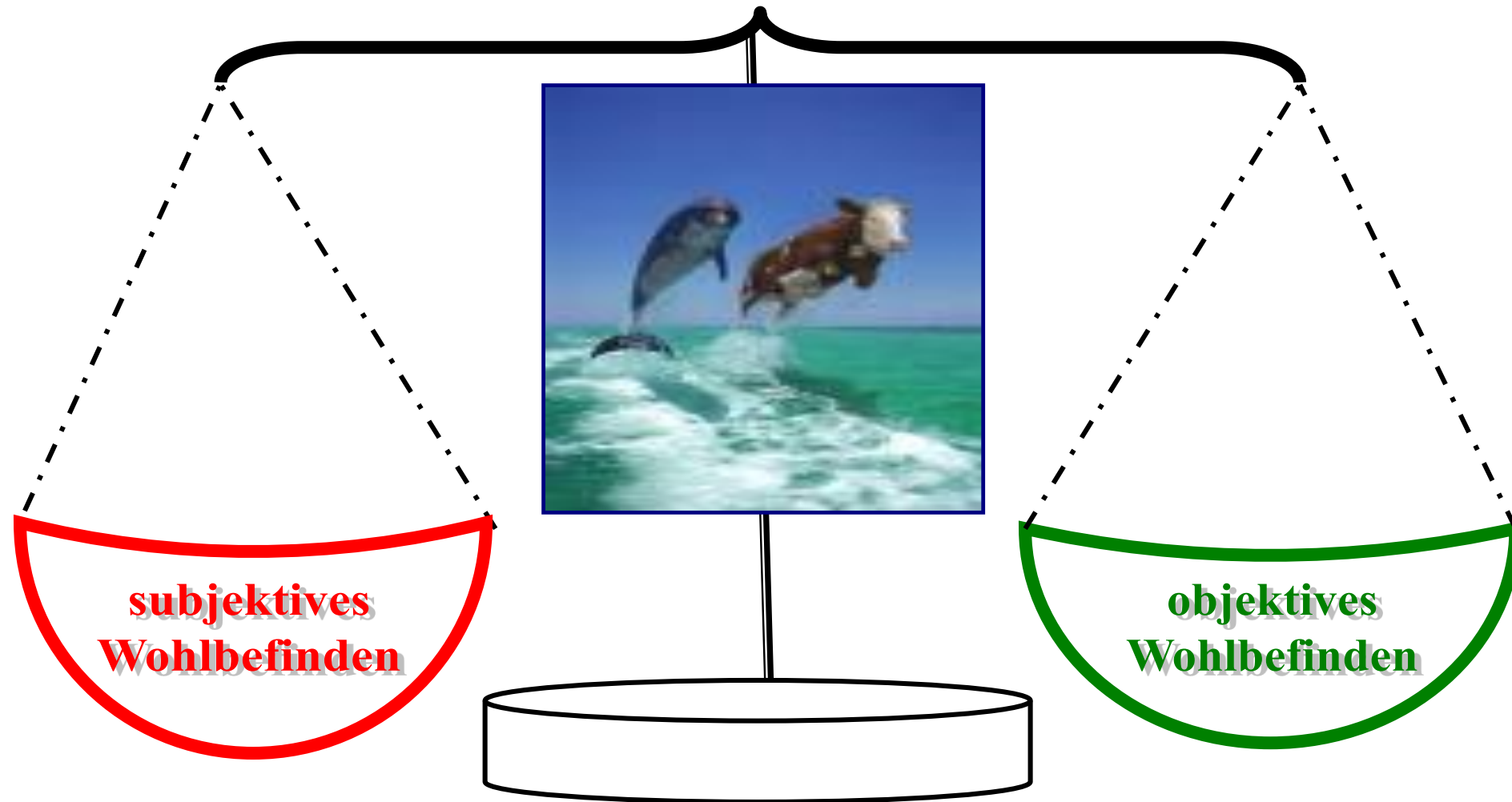


„It's a mind's game.“ Mika Häkkinen

Nicht wir beherrschen unsere Gedanken,
unsere Gedanken beherrschen uns!

80% unserer Gedanken sind Energieräuber!
92% unserer Sorgen stellen sich als unnötig heraus!

Ihre / Eure Balance



Gedanken bestimmen Gefühle....



...und Gefühle bedingen das Handeln und damit die
Wirklichkeit!

DENKEN!
↓
SPÜREN
↓
HANDELN
↓
WIRKLICHKEIT!



Gehirn 4.0. > Mental stark durch 3 Säulen:

FIT

Bewegung

Ernährung

Schlaf

FRÖHLICH

Positive Haltung,
Denken und sprechen

Kontakte

Humor, Lachen

FOKUSSIERT

Lösungs- und wertorientiert,
Ziel bestimmend

Konzentriert – ohne Ablenkung

Entspannt - stressfrei

Auf Veränderungen zu
hoffen, ohne selbst etwas
dafür zu tun, ist wie am
Bahnhof zu stehen und auf
ein Schiff zu warten.

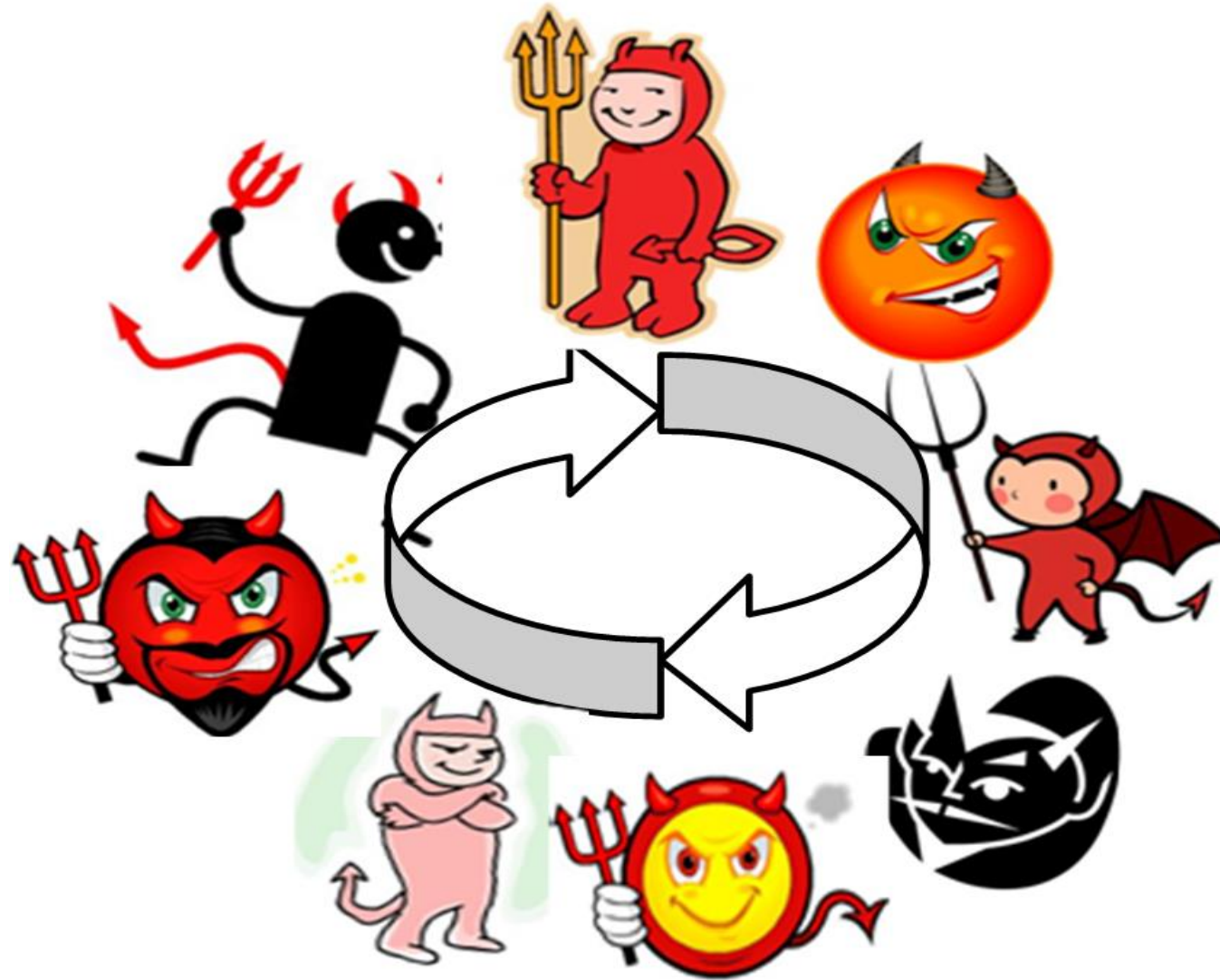
Albert Einstein





Selbstklärung

- Was genau belastet mich gerade?
- - Was belastet mich am meisten?
- - Wie bin ich in der Vergangenheit damit umgegangen?
- - Was war erfolgreich?
- Was genau macht für mich eine Situation schwierig?
- Wo im Körper spüre ich frühzeitig Signale, die mich auf eine Belastung bzw. schwierige Situation hinweisen könnten?
- Welche Möglichkeiten zur (Be-)Handlung stehen mir zur Verfügung?

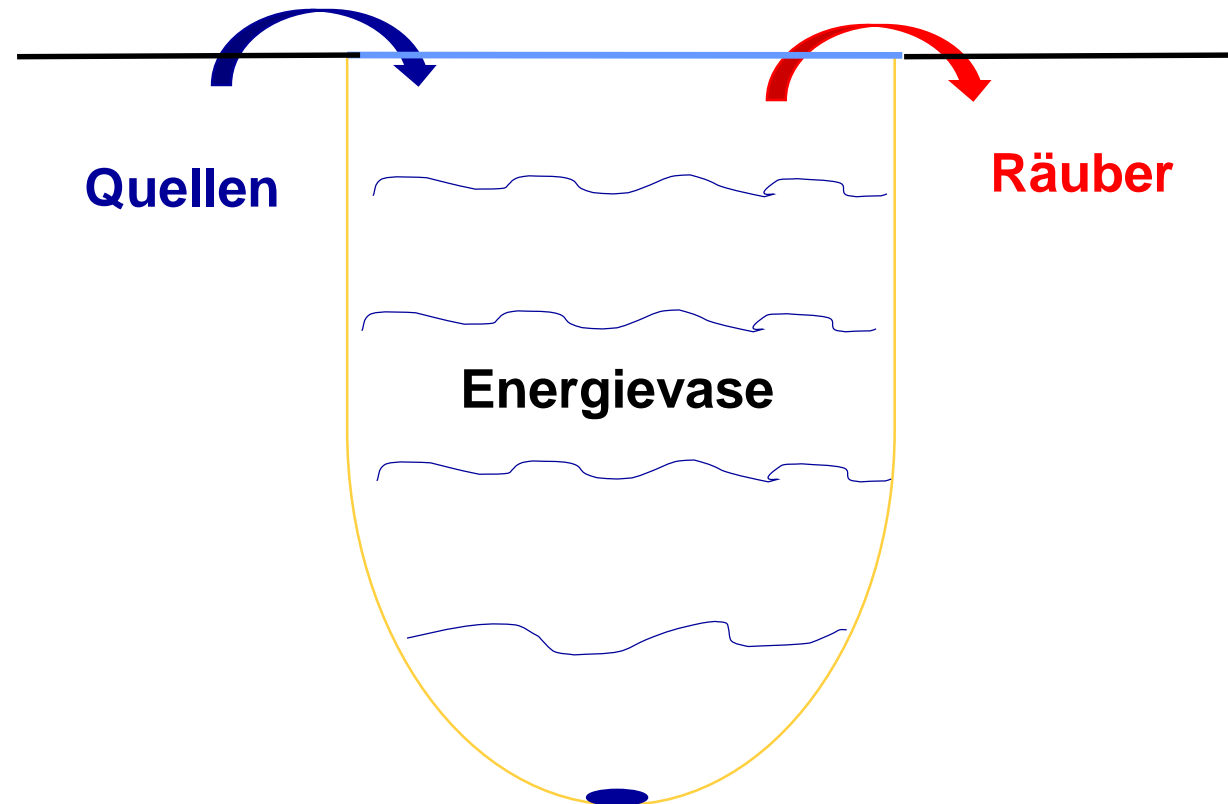


Ich kann mich den
ganzen Tag ärgern –
verpflichtet bin ich dazu
nicht!




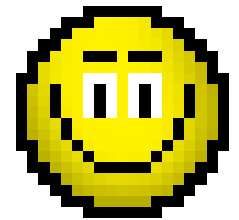
Ihre / Eure persönliche Energievase

Der wichtigste Mensch bin ICH



Ihre / Eure Reaktion auf verbale Angriffe

- Denken Sie an den wichtigsten Menschen und die persönliche Energievase! Jeden Tag!
- Atmen Sie tief durch! Richten Sie sich auf!
- Sagen Sie  zu sich selbst!
- Geben Sie dem „Angreifer kein Futter“ ;-)! Raus aus der Rechtfertigungsfalle.
- Wählen Sie bewusst Ihre Stimmmodulation!
- Schmunzeln Sie innerlich über diese Situation und stehen Sie cool darüber. ;-)



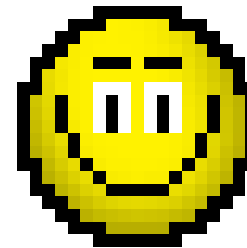
Der richtige Umgang mit Problemen:

Change it!

Leave it!

Love it!

or laugh about it!



Lachen tut einfach gut

- Lachen macht sympathisch, erzeugt Nähe und Sympathie
- Lachen macht locker, entspannt und baut Stress ab und Depressionen vor
- Lachen bringt Sauerstoff ins Gehirn, macht wach und munter und steigert die Konzentration
- Lachen lockert das vegetative Nervensystem und verringert Herzinfarkttrisiko
- Lachen macht fit und hübsch.

„Humor: ... heitere Gelassenheit gegenüber den Unzulänglichkeiten von Welt und Menschen und den Schwierigkeiten des Alltags. Die ästhetische Grundgestalt des Komischen, aufgeschlossene Form der Wahrnehmung und Kommunikation.“

Brockhaus Enzyklopädie, Band 10, S. 301

Humor ist ...

... eine liebevolle, gesunde Einstellung zu sich selbst und anderen.

... der souveräne Umgang auch mit Unzulänglichkeiten.

... ist die Chance, toleranter und gelassener über den Dingen zu stehen.

...und somit eine Grundvoraussetzung für gute Reaktionen!



Resilienz

bedeutet das Aufbringen von emotionaler Stärke, um sich durch Stress, Krisen, Schicksalsschlägen nicht runter ziehen zu lassen, sondern das Beste im Unglück zu sehen und umzusetzen, Chancen zu erkennen, aus Tiefschlägen zu lernen und durch die (Leid-) Erfahrung über sich hinaus zu wachsen 😊.

= PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT, um wieder Kraft (seine Form) zu entwickeln.

(Emotionale Immunabwehr)

Äußere Schutzfaktoren

- Stabile Verhältnisse
- Positive Rollenbilder
- Beständige Bezugsperson
- Stimulierendes Lebens-, Lern- und Arbeitsumfeld
- Neue Perspektiven und Weiterentwicklungsmöglichkeiten

Unsere Resilienz steigern!

Die wichtigsten inneren Faktoren unserer mentalen Stärke:

1. Optimismus – Gefühlsmanagement, Lösungsorientierung

1. Optimismus – Vertiefung:

Negative Gefühle benennen, das nimmt die Tiefe, Stärken kennen, Zutrauen und Mut – positiv denken und sprechen, Perspektivenwechsel: weg vom Problem, hin zu möglichen Lösungen, Humor.

Fördernde Fragen

Wie fühlst Du Dich nach dem Telefonat? Enttäuscht, ungerecht behandelt, missverstanden? Benenne Dein Gefühl, das entwaffnet! Emotionen sind nicht wahrgenommene Gefühle und kosten viel Energie.

Welche Krisenzeiten hast Du bislang erfolgreich überstanden?

Erstelle eine Liste mit zehn Dingen, die Du gut kannst (Fähigkeiten, Talente, Eigenschaften). Bitte auch Freunde, Kollegen, Partner um Feedback.

Welche Deiner Ressourcen hast Du bislang noch nicht genügend ausgeschöpft?

Was glaubst Du, wird im Rückblick die wichtigste Lebenserfahrung sein, die Du aus der aktuell kritischen Situation mitnehmen wirst?

Probleme ansprechen:

Welchen sicheren Rahmen bräuchtest Du, um den Konflikt oder das Problem offen anzusprechen? Wie könntest Du dir diesen Rahmen selbst herstellen?

Wenn Du dein Ziel nicht erreichen kannst, wer könnte Dir dabei helfen? Und wie würde er oder sie das tun?

(s.a. Netzwerk – Beziehungen)

Mentale Stärke – wie können wir sie konkret steigern?

1. **Optimismus** – Lösungsorientierung mit Stärken und Mut
2. **Selbstmanagement** – Selbstfürsorge, Entscheidungsfreude

2. Selbstmanagement – Selbstfürsorge – konkrete Tipps:

Regeneration und Erholung – Denkt an Eure Energievase und tankt für Geist, Körper und Seele auf.

Notiert zehn Dinge, die Euch normalerweise Spaß machen und bei denen Ihr gut entspannen könnt. Nutzt jeden Tag mindestens eine Quelle!

Akzeptiert Leistungsgrenzen und Realitäten. Krisen gehören zum Leben. Was ist, ist!

Entscheidungen fällen - Aktiv werden

Welche Entscheidung steht aus? Wer ist der jeweilige Entscheidungsträger? Nehmt Euch jeden Tag einen Punkt vor und bleibt so lange dran, bis Ihr die Entscheidung habt. Geht dann zum nächsten Punkt über.

Versteckte Vorteile – Wir sind alle Schnäppchenjäger (Jens Corssen, Der Selbst-Entwickler):

Was hast Du davon, dass du Dinge vor Dir her schiebst (Prokrastination)? Schreibe fünf Vorteile auf. Genieße diese Vorteile solange bewusst, bis Du einen größeren Vorteil darin erkennst, etwas zu verändern ;-).

Stressempfinden

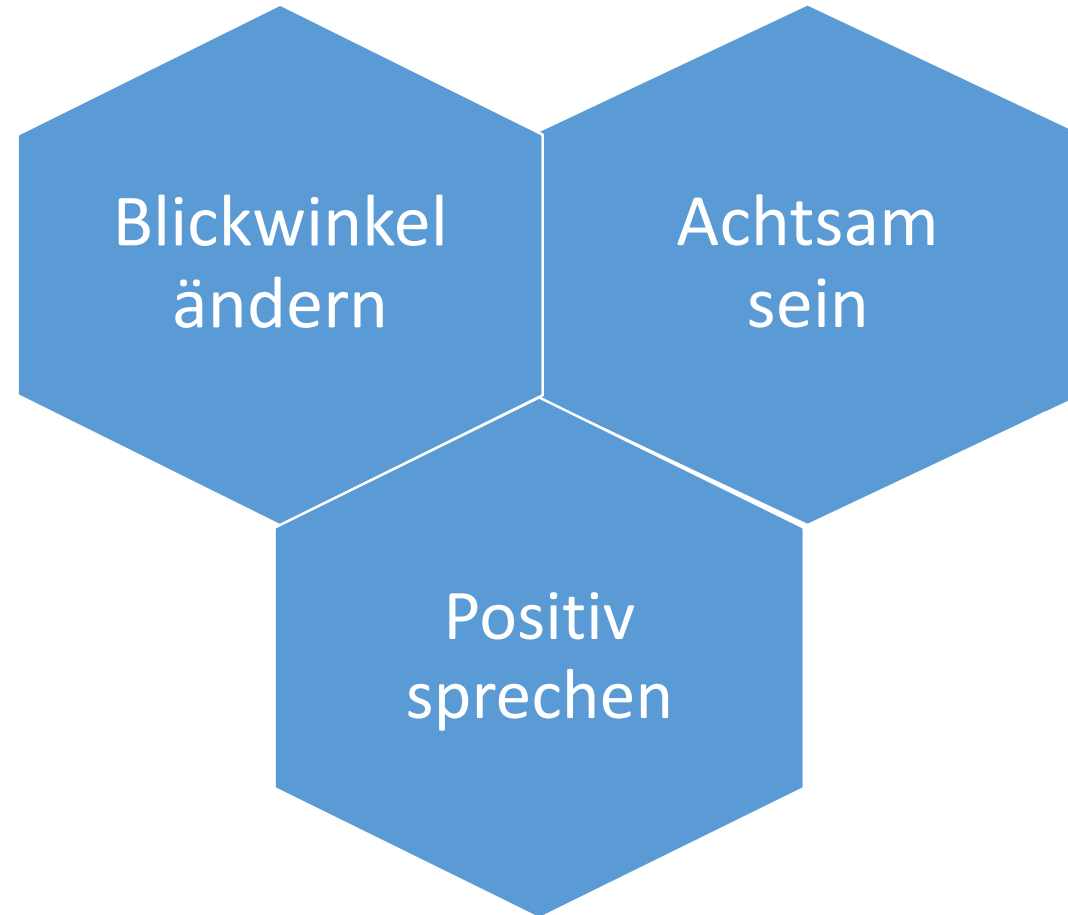
hängt maßgeblich von den persönlichen

- Einstellungen,
- Erwartungen,
- Fähigkeiten und Kenntnissen sowie
- individuellen Veranlagungen ab.

Du bestimmst also (unbewusst) was Stress bedeutet!

Mit einer mittleren Stress-Dosis ist der Mensch am leistungsfähigsten

Aktiv Stress abbauen



Sofort wirksam:

- **Blickwinkel wechseln**

- Aufstehen und „groß machen“ = Powerpose, rausschauen oder rausgehen, Neues ausprobieren, andere Rolle = Metaebene einnehmen, Sinne wechseln – riechen,
- Vorfreude ausnutzen, positive Vorstellungskraft trainieren, Sehschule - Abstand

- **Achtsam mit sich sein**

- Tief ein und lange ausatmen, Atem spüren, Palmieren
- Fußsohlen, Handkante o.a. bewusst fühlen und nachspüren
- Wasser trinken zwischen und gesund ernähren, Scharfes essen
- Pausen einhalten zur Regeneration, 3 x **MM (meine Minute ;-)**
- Entspannungsmusik hören (ein Ohrstöpsel am Arbeitsplatz ;-))

- **Positiv denken und sprechen**

- Umformulierungen nutzen, Ärgerpunkte wertschätzend ansprechen
- Beobachten statt gleich zu bewerten

Achtsamkeitsmeditation

1. Absicht:

Entspannung
Wohlbefinden,
Klarheit für
Lösungen

2. Einstellung:

offen, freundlich,
neugierig,
selbstkritisch



3.

Umsetzung:

Dem Atem
aufmerksam
folgen.

Bei Ablenkung wieder
zurück zum Atem
finden

Mentale Stärke – Wie können wir sie konkret steigern?

1. **Optimismus** – Lösungsorientierung mit Stärken und Mut
2. **Selbstmanagement** – Selbstfürsorge, Entscheidungsfreude
3. **Zukunft gestalten** – Ziele und Werte kennen

3. Zukunftsgestaltung / Visionsentwicklung :

Visionen entwickeln – Notiere Dein zurzeit größtes Problem. Wie wird sich Dein Leben ändern, wenn Du dieses Thema nicht meisterst? Kannst Du Dir jetzt vorstellen, wie sich Dein Leben ändern wird, wenn Du Deine Vision erreicht hast? Entmache damit Dein Problem.

Werte erkennen – Kennst Du Deine zehn wichtigsten Werte? Mache Dir eine Liste, was Dir persönlich wichtig ist.

Philosophische Werte: ethisch-moralische Grundwerte

Psychologische Werte: Überzeugungen, die wir ändern können

Neurologische Werte: emotionale Vorlieben, die unbewusst sich durchsetzen

All unsere Werte sind die Basis unserer Motive, bestimmen dadurch den Weg. Sie geben unseren Zielen Bedeutung!

Was sind Werte?

1. Philosophie: Ethisch-moralische Idealvorstellungen

Sie haben normativem Charakter wie etwa christliche Werte.
Der Einzelne muss sich an sie halten.

2. Psychologie (NLP): Persönliche, besonders wichtige Überzeugungen. Sie ändern sich im Laufe des Lebens. Sie sind vom Einzelnen aktiv beeinflussbar.

3. Neurologie: Emotionale Vorlieben

Sie setzen sich unbewusst durch.
Sie sind nicht aktiv beeinflussbar.

Gemeinsamer Nenner: Werte weisen dem von den Motiven des Einzelnen ausgelösten Handeln die Richtung und geben dessen Zielen Bedeutung.

Werte von A-Z

- | | | |
|------------------|-----------------------|---------------------|
| • Abenteuer | • Freunde | • Menschenwürde |
| • Abwechslung | • Freundschaft | • Mobilität |
| • Alleinsein | • Frieden | • Musik |
| • Anerkennung | • Geborgenheit | • Muße |
| • Authentizität | • Gelassenheit | • Mut |
| • Auto | • Geld | • Nächstenliebe |
| • Autorität | • Gemeinschaft | • Natur |
| • Beförderung | • Gerechtigkeit | • Ordnung |
| • Begeisterung | • Gesundheit | • Qualität |
| • Beruf | • Gewinn | • Reichtum |
| • Bildung | • Gewissen | • Religion |
| • Charisma | • Glauben | • Ruhe |
| • Demokratie | • Gleichberechtigung | • Schönheit |
| • Dienstleistung | • Harmonie | • Selbstbewusstsein |
| • Disziplin | • Haus | • Service |
| • Ehe | • Heimat | • Sexualität |
| • Ehrgeiz | • Herausforderung | • Sicherheit |
| • Ehrlichkeit | • Herzlichkeit | • Spiritualität |
| • Einfluss | • Humor | • Standort |
| • Engagement | • Individualität | • Status |
| • Entspannung | • Integrität | • Umwelt |
| • Entwicklung | • Kinder | • Unabhängigkeit |
| • Erfahrung | • Kirche | • Urlaub |
| • Erfolg | • Kompetenz | • Verantwortung |
| • Erholung | • Körperliche Fitness | • Vergebung |
| • Essen | • Kreativität | • Vertrauen |
| • Familie | • Kultur | • Vielfalt |
| • Feiern | • Kunst | • Wachstum |
| • Finanzielle | • Leistung | • Wahrheit |
| • Sicherheit | • Lernen | • Weisheit |
| • Freiheit | • Liebe | • Wissen |
| • Freizeit | • Loyalität | • Zuhause |
| • Freude | • Macht | • Zuverlässigkeit |

Was ist mir im Leben wirklich wichtig?



Mentale Stärke – wie können wir sie konkret steigern?

1. **Optimismus** – Lösungsorientierung mit Stärken und Mut
2. **Selbstmanagement** – Selbstfürsorge, Entscheidungsfreude
3. **Zukunft gestalten** – Ziele und Werte kennen
4. **Fehler als Chance nutzen** - kreativ sein

4. Fehler als Chance nutzen – kreativ sein

Stetiger Lernprozess, Improvisieren üben, neue Wege gehen, Ja zu sich sagen

Erfolg heißt einmal mehr aufzustehen, als hinzufallen!

- Statt Vorwurf > Lernstrategie für die Zukunft
- Erfahrungen sind wertvoll
- Plan B als Alternative

Was wird passieren, wenn wir uns nicht trauen Fehler zu machen und dazu zu lernen? Welche Lernchancen würden wir verpassen?

Angebote erkennen – Welche Ressourcen (Angebote, Alternativen, neue Wege) könntest Du sofort nutzen, um Deine Situation zu ändern?



Mentale Stärke – wie können wir sie konkret steigern?

1. **Optimismus** – Lösungsorientierung mit Stärken und Mut
2. **Selbstmanagement** – Selbstfürsorge, Entscheidungsfreude
3. **Zukunft gestalten** – Ziele und Werte kennen
4. **Fehler als Chance nutzen** – kreativ sein
5. **Beziehungen pflegen** – Netzwerke und Vorbilder nutzen

5. Beziehungen / Netzwerke

Aus der Krise lernen:

Wer kommt aus Deinem Bekanntenkreis gut mit Krisen, z.B. mit der Corona-Situation, klar? Fragt nach, wie der /die andere das macht. Überlegt gemeinsam, wie Ihr diese Strategie auf Eure Lebenssituation übertragen könnt.

Andere um Hilfe bitten – Warum (und wann) macht es Dir Freude, anderen zu helfen? Gönnst auch anderen dieses angenehme Gefühl! Fragt einen Menschen ganz konkret nach Unterstützung zum aktuellen Anliegen.

Vorbilder finden – Wer hat Dich im Leben am meisten beeinflusst? Was kannst Du Dir davon „mitnehmen“ und nutzen? Wie möchtest Du gesehen werden?

Powersprache

- **P** – räsens, **p**ositiv
- **O** – optimistisch, **o**ffene Fragen nutzen (Wie, wann, wer ...)
- **W** – ertschätzend (u.a. Namen nennen, Gernehörwörter)
- **E** – loquent, **e**infach (Nutzen nennen)
- **R** – ichtig, **r**ealistisch



Powersprache mit Herz

Gernehörwörter:

Gerne, Bitte, Danke, für Sie /Dich, Namen des Anderen nennen, sofort, zuverlässig (Rückruf),

Genau, sicher, richtig, prima, perfekt, ok, klasse

Abholer: Bei Beschwerden zuerst wertschätzen:

Gut, dass Sie sich gleich melden, Frau...

Danke für Deinen Hinweis / Deine Geduld, Name...

Da sind Sie jetzt hier genau richtig, Herr ... und ich kläre das sofort für Sie.

Ich verstehe Dich absolut, Name...

Ja, das sehe ich ähnlich ...und Tatsache ist, dass ...

Positive Powersprache – auch privat

- ❑ Ich kann mich schwer entscheiden.
- ❑ So kriege ich das leider nicht hin.
- ❑ Das wird schwierig werden, ist ein Problem.
- ❑ Ich weiß das im Moment nicht.
- ❑ Hier ist der Teufel los, nur Stress.
- ❑ Das haben wir noch nie so gemacht.
- ❑ Es kann sein, dass ich so gegen 15/16:00 dazu komme.
- ❑ Jedes Mal wenn ich mit ihm spreche, läuft alles schief. Ich ziehe immer den kürzeren und verliere.

Auch bei Fragen:

- ❑ Warum kommst Du immer zu spät?
- ❑ Wer hat das gesagt?
- ❑ Findest Du das wirklich gut?
- ❑ Ob Du das wohl für mich tun kannst?

- ❑ Ich wäge in Ruhe ab.
- ❑ Wie schaffe ich es am besten, welche Lösung gibt es, wer kann mir helfen?!
- ❑ Das wird eine Herausforderung und ich freue mich darauf.
- ❑ Ich kläre das gerne für Sie.
- ❑ Bei uns gibt es stets viel zu tun 😊.
- ❑ Ja, das ist eine neue Idee. Danke.
- ❑ Ich schaffe es auf jeden Fall vor 17:00!
- ❑ Manchmal hat meine Verhandlungstaktik nicht das gewünschte positive Ergebnis gebracht. Das nächste Mal wähle ich einen anderen Ansatz.
- ❑ Wie stellst Du sicher, dass Du ab jetzt pünktlich kommst?
- ❑ Woher haben Sie bitte diese Informationen?
- ❑ Wie findest Du das?
- ❑ Bis wann schaffst du das?

Der Rabulist

Rabulist, (lat. –nlat.):

der; -en, -en: jmd., der in geschickter Weise beredt spitzfindig argumentiert, um damit einen Sachverhalt in einer von ihm gewünschten, aber nicht der Wahrheit entsprechenden Weise darzustellen; Wortverdrehen.

Quelle: Duden, Band 5, Das Fremdwörterbuch, Mannheim 1982

Gründe für unfaire Rhetorik:

- Aufmerksamkeit erregen
 - unangemessene Projektion (eigene Fehler auf andere übertragen)
 - Abladen von "schlechter Laune"
 - Neid
 - Antipathie
 - neg. Geisteshaltung
 - Streitlust
 - geringes Selbstwertgefühl
 - Hilflosigkeit
 - wenig kritikfähig
 - destruktive Glaubenssätze
 - Cholerik
 - Snobismus
 - Narzissmus
 - Tollpatschigkeit.....
- ...und die Spitze vom Eisberg

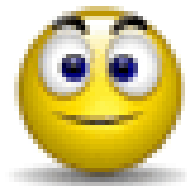


Schlagfertige, rhetorische Reaktionen für Rabulisten (Wortverdrehen)?

- **Bumerang-Methode nutzen** – gerade deshalb...
- **Fragen stellen** – Was verstehen Sie unter...?
- **Mit Humor kontern oder Verwirrung stiften** – „Ich bin sogar naturblond!“
- **Ignorieren der Killerphrase** – Schweigen ist Gold
- **Nonverbale Reaktion** – groß machen, locker machen
- **Charmant naiv reagieren** – Das habe ich noch nie gehört.
- **Auf die Metaebene gehen > Auf die Sachebene zurückführen**

„Tu Dir Gutes“-Programm

- 1. Sei stolz auf dich und belohne dich!**
- 2. Iss das Richtige und schlafe gut!**
- 3. Suche Ruhe und bewege dich jeden Tag**
- 4. Genieße jeden Tag und hebe das Positive hervor!**



Gezielter Tagesüberblick, jeden Tag!

Was hat mir heute Freude bereitet, was war schön?

1.

2.

Was war mein Beitrag, um heute glücklich zu sein?

1.

2.

Was möchte ich morgen dafür konkret tun?

1.

2.





Komplexe Herausforderungen | Timo Wopp | SRF | Starker Auftritt

M Midnick100
570 Abonnenten

Abonnieren

45.383 Aufrufe · 11.07.2018 · jonglieren

477

Teilen

Speichern

Kommentare 10

- Timo Wopp: Moral - Eine Laune der Kultur (3sat-Festival 2016)**
basimelia
33.742 Aufrufe · vor 6 Jahren
- Mix - Komplexe Herausforderungen | Timo...**
- Comedy Jongleur Philipp Dammer**
jongleur24
6423 Aufrufe · vor 7 Jahren
- Jonglier-Weltmeister Thomas Dietz - TV total**
TV total Classics
288.558 Aufrufe · vor 7 Jahren
- Timo Wopp: Eigentlich gibt es doch gar keine Probleme | Die...**
ZDF Satire
35.834 Aufrufe · vor 4 Monaten
- Jonglieren lernen - Trainingsanleitung -...**
Ralph Kurz - Mentaltrainer für #Bess...
10.202 Aufrufe · vor 2 Jahren
- Timo Wopp jongliert mit der Politik | Spätschicht**
SWR Spätschicht
67.590 Aufrufe · vor 10 Jahren
- Timo Wopp: Eurokrise (Jonglierkabarett)**
basimelia
78.432 Aufrufe · vor 10 Jahren
- Mathematikvorlesung auf den Kopf gestellt**
UniHeidelberg

**Ich wünsche allen einen entspannten
und erfolgreichen Umgang mit
„speziellen“ Gesprächspartnern und
Situationen!
Bleiben Sie fit, fröhlich, fokussiert!**

Corinna Bäck

Für Fragen im Nachgang oder
noch mehr Tipps für Rabulisten:

Corinna.baeck@cbaeck.de

■ ■ Akademie Bäck
Kommunikation · Motivation



■ ■ Dänishenhagener Str. 25
24229 Strande
Fon 04349 / 91 90 80
info@akademie-baeck.de
www.akademie-baeck.de

■ ■ Agentur Bäck
Dialogmarketing · Aktionen



■ ■ Dänishenhagener Str. 25
24229 Strande
Fon 04349 / 91 90 80
info@agentur-baeck.de
www.agentur-baeck.de