



LQ[®] und die Wahrheit der Sprache



Willkommen
Astrid Mangold



„Gesunde Kommunikation“

Wie wir miteinander
umgehen, beeinflusst unsere
Gesundheit!



Gesunde Kommunikation ist die Grundlage einer erfolgreichen Zusammenarbeit. Schlechte oder mangelnde Kommunikation ist der Grund häufiger Konflikte und daraus resultierendem Stress und Fehlzeiten. Daher sprechen wir von gesunder Kommunikation, wenn sie verständlich, empathisch und respektvoll abläuft. Wenn diese Eigenschaften erfüllt werden, steht einer gesunden Führung im Sinne einer kommunikativen Emotionalen Kompetenz nichts im Wege.

Was ist gesunde Kommunikation und wie entsteht Sie?

Ich gebe Ihnen heute einen kleinen Einblick zum Thema Gesunde Kommunikation aus LQ® Sicht und erzähle ich Ihnen zunächst wofür LQ® steht und was LQ® ist.

LQ® steht für Lösungsintelligenzquotient und ist ein neues Kommunikationsmodell in Deutschland. Unter LQ® verstehen wir den Steuermechanismus zwischen IQ und EQ

(intelligentes Denken / emotionale Kompetenz).

Im Mittelpunkt stehen die komplexen Prozesse ,intra-und interpersoneller Kommunikation.

Die Darstellung im LQ® zeigt die wichtigsten Themen in Verarbeitungsprozessen zwischen der Wahrnehmung und Identität des Menschen.

Werden die Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung, Denken, Emotionen und Verhalten klar erkannt und verstanden, wird ein bewusstes Steuern zwischen IQ und EQ erst möglich und kann zielführend ein- und umgesetzt werden.

Bei der intrapersonellen Kommunikation werden anhand von verschiedenen Methoden Voraussetzungen geschaffen, um die Ressourcen von Mitarbeitern,

Personen, die im Umgang mit Menschen zu tun haben, optimal eingesetzt und deren Leistung verstärkt.

LQ® zeigt die Unterschiede zwischen Wahrnehmung und Erfahrungswissen und wird durch Erlernen von Bewusstseinsbildung sichtbar gemacht. Man lernt wie Begriffsbildungen entstehen und diese in der Kommunikation eingesetzt werden.

Aus LQ® –Sicht haben wir die **gesunde Kommunikation** folgendermaßen definiert:

Was brauchen wir dafür?

Der 1. Schritt, ist die Selbstwahrnehmung zu schulen, um sich mit der eigenen Sprache vertraut zu machen. Welche Auswirkungen meine Sprache auf andere Menschen hat?

Was ist genau Wahrnehmung und wie merke ich, dass ich wahrnehme?

Wahrnehmung ist der Einsatz unserer Sinneskanäle. (5SK + 1), die in Form von Sprache zum Ausdruck gebracht wird. Daher ist es besonders wichtig die sprachliche Kompetenz zu fördern. Was bedeutet dies in der Praxis?

Wenn ich bei der Wortschatzbildung und den Zugriff auf gespeichertes Erfahrungswissen zurückgreife (Gedächtnis), bedeutet das nicht, dass mein Gegenüber das gleiche Verständnis hat, weil er eben ein anderes Erfahrungswissen besitzt.

Bevor wir jedoch zur Sprache kommen, passieren zu nächst Prozesse des Denkens, um dann überhaupt das Denken in Form von Sprache zum Ausdruck zu bringen. Denken ist ein sehr persönlicher, intimer Prozess, wenn nicht der Intimste überhaupt. Dies stellt besondere Ansprüche mit dem wertschätzenden Umgang in der Gruppe untereinander.

Denn der Erfolgsfaktor in einem Unternehmen heißt: der Mensch!

In der sprachlichen Kompetenz wird vermittelt, wie Sie die Sprache mit Gefühlen verknüpfen können, (..wie etwas gesagt wird...) Die Sprache mit der Raum-Zeit-Konstruktion verbinden. Was, wann, wie und wo beschrieben wird.

z. B.: Aussage: Bitte erledigen Sie bis morgen früh die Büroarbeit.

Mit dieser Aussage, kann in der Regel kein Mitarbeiter etwas anfangen.

Weshalb ?

Weil die genaue Beschreibung fehlt, zu welcher Uhrzeit und in welchem Umfang und ob der MA die Arbeit vorlegen sollte. Hierbei kann man sehr gut ein Wertesystem eines jenen Einzelnen erkennen. Wichtig in unserer Sprache ist es, den Unterschied zu lernen, zwischen der bedeutenden oder auch bewertenden Sprache genannt und beschreibenden Sprache. Bei Gesprächsführungen und Konfliktsituationen ist es besonders wichtig genau ein Bewusstsein über seine eigene Sprache zu haben.

Wenn mir bewusst ist, was bedeutend und beschreibend überhaupt ist, kann ich eine gesunde Kommunikation führen. Wir können auch von positiver Kommunikation sprechen.

Ich brauche eine wertschätzende Kommunikation, egal ob Sie nun bedeutend oder beschreibend ist. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch, der ein Anrecht auf wertschätzende Kommunikation hat.

Wie entsteht die bedeutende Kommunikation?

Die bedeutende Kommunikation kommt aus unserem Erfahrungswissen. Wir geben dem Satz oder das Wort eine persönliche Bedeutung, da wir ähnliche Erfahrungen gesammelt haben. Leider wird dies nicht bewusst gemacht.

Ein Beispiel: Die Rose ist schön!

Dies ist eine **bedeutende** Sprache, weil für mein persönliches Empfinden, meine persönliche Lösung die Rose schön ist.

Ein Beispiel: Die Rose ist rot!

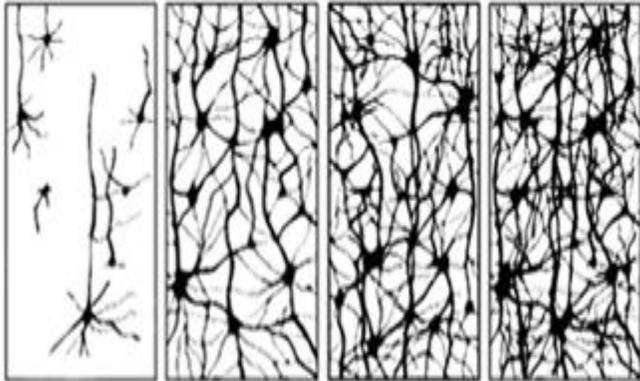
Dies ist eine **beschreibende** Sprache, weil wir die Farbe Rot als allgemeingültige Lösung gelernt haben.

Wir sehen wie schwierig es ist, den Unterschied für uns selbst erst einmal bewusst werden zu lassen, was ist beschreibend und was ist bedeutend.

Genauso liegt es in unserem Verständnis unserer Bewusstseinsbildung von Wahrnehmung und Erfahrungswissen.

Wenn mir meine Sprache bewusst ist, was ich zum Ausdruck bringe, ob es sich um eine bedeutende oder beschreibende Sprache handelt, kann ich auf meinem Gegenüber ganz anders eingehen.

DIE ENTWICKLUNG DES NEUROLOGISCHES NETZWERKES



Schnitt durch eine Partie der menschlichen Großhirnrinde zum Zeitpunkt der Geburt (links), daneben im Alter von drei Monaten, von fünfzehn Monaten und von drei Jahren. (Nach Conel)

Hier sehen Sie die Entwicklung des neurologischen Netzwerkes, das uns ganz bewusst macht, wie schnell wir unser Erfahrungswissen sammeln, jedoch immer unterschiedlich sein kann.

Je älter wird sind oder werden, desto größer ist natürlich unser Netzwerk mit Erfahrungen und umso schwieriger ist es dann, einfach mal loszulassen von unserem Erfahrungswissen und wirklich bewusst in die Wahrnehmung zu gehen. Wenn mir das gelingt, steht einer gesunden Kommunikation nichts im Wege.

Speziell Führungskräften fällt es immer sehr schwer sich vom eigenen Erfahrungswissen mal zu lösen, um wahrzunehmen, weil Sie glauben Sie nehmen wahr, jedoch greifen Sie automatisch auf ihr Erfahrungswissen zurück.

Um das zu trainieren, gibt es bestimmte Trainings und Weiterbildungen.

Darstellung von Wahrnehmung und Erfahrungswissen :

Wahrnehmung und Erfahrungswissen

Das, was wir denken oder kommunizieren

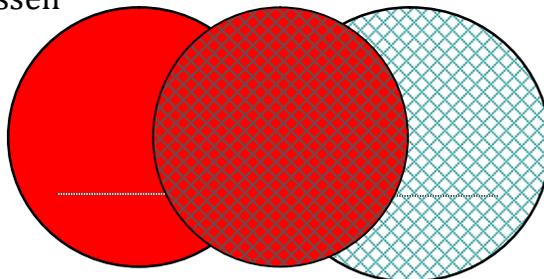
=

Mischung aus Wahrnehmung und Erfahrungswissen



Erfahrungswissen

Wahrnehmung



Beispiel Apfel:

Wir sehen, ein rotwangiges Kind einen Apfel essen und schließen daraus, dass es gesund ist.

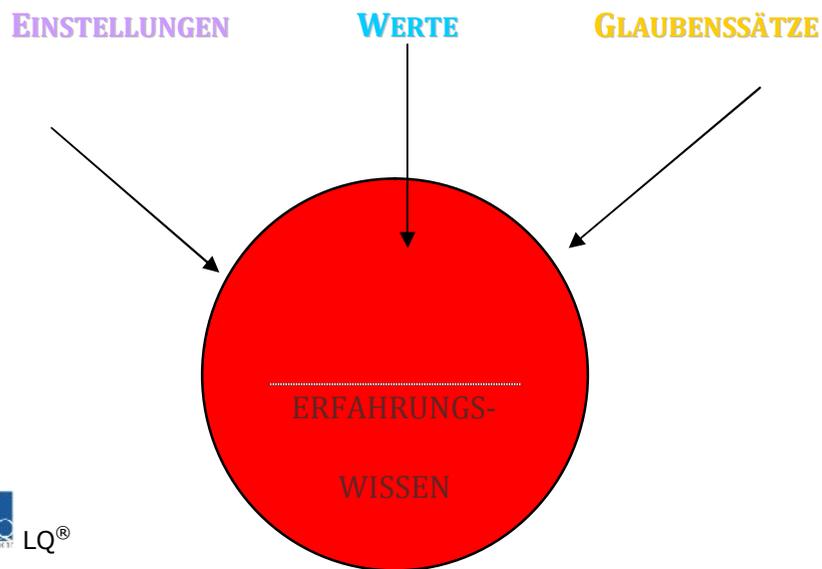
Weshalb ziehen wir diesen Schluss?

Weil ein Apfel gesund ist und unsere Oma schon gesagt hat, Äpfel essen macht rote Wangen.

Dieses kann jedoch ein Erfahrungswissen aus unseren Glaubenssätzen sein oder wir haben tatsächlich die eigene Erfahrung gemacht.

Erfahrungswissen

Auch hier gibt es wieder unterschiedliche Erfahrungswissen ist die bedeutungsgebende Vernetzung der Wahrnehmung, die ihren Sinn aus Werten, Einstellungen und Glaubenssätzen erhält.



EINSTELLUNGEN: Meine bewertende Position und die daraus resultierende Erwartung zum Außen
**Äpfel sind gesünder als Schokolade und wirken sich daher positiv auf meine
Gesundheit aus.**

GLAUBENSsätze : Sprichwörter, Reime, Volksweisheiten,

An apple a day keeps the doctor away.

WERTE : Der Wert Gesundheit erhält oberste Priorität durch das Zusammenspiel von
Einstellung und Glaubenssatz.

G e s u n d h e i t

Weitere Beispiele finden wir in Evolutionsbögen. Dort werden ausschließlich bedeutende Fragen gestellt.

Mir muss bewusst sein, dass, wenn ich solche Bögen formuliere, was will ich damit erreichen? Bringt es mich in meinem Handeln wirklich weiter? Denn hierbei werden ebenfalls nur persönliche Bewertungen abgegeben.

Unterscheiden Sie dann von Bedarf und Bedürfnissen in diesen Evolutionsbögen?

All diese Fragen müssen mir in meiner gesunden Sprache bewusst sein.

Was ist mit den sogenannten Kommunikationssperren?

Haben Sie sich mal Gedanken darüber gemacht, wenn Sie mit Mitarbeitern kommunizieren, wie viel Kommunikationssperren Sie verwenden und sich wundern, weshalb der Mitarbeiter etwas anders reagiert als Sie sich das vorstellen, oder vielleicht gar nicht.

Hier nur ein paar Beispiele wie gesunde Kommunikation ausgebremst werden kann:

1. Befehlen, bestimmen

„ Sie müssen...“, „ Sie haben zu...“, „Sie werden...“,

- kann Furcht hervorrufen
- lädt ein „es darauf ankommen zu lassen“
- fördert rebellisches Verhalten, Provokation, Rache

2. Mahnen, warnen, drohen

„Wenn Sie nicht..., dann...“, „Es ist jetzt genug sonst...“

- kann Angst und Unterwerfung aus Unsicherheit hervorrufen
- fordert heraus, die Drohung zu „testen“
- kann Groll, Ärger, Auflehnung usw. hervorrufen

3. Moralisieren, predigen, an die Pflicht erinnern

„Sie sollten...“, „Sie haben zu...“, „Auf Ihre Verantwortung...“

- schafft Verpflichtung oder Schuldgefühle
- kann bewirken, dass die eigene Position noch vehementer verteidigt wird (Wer sagt dass?), Trotz

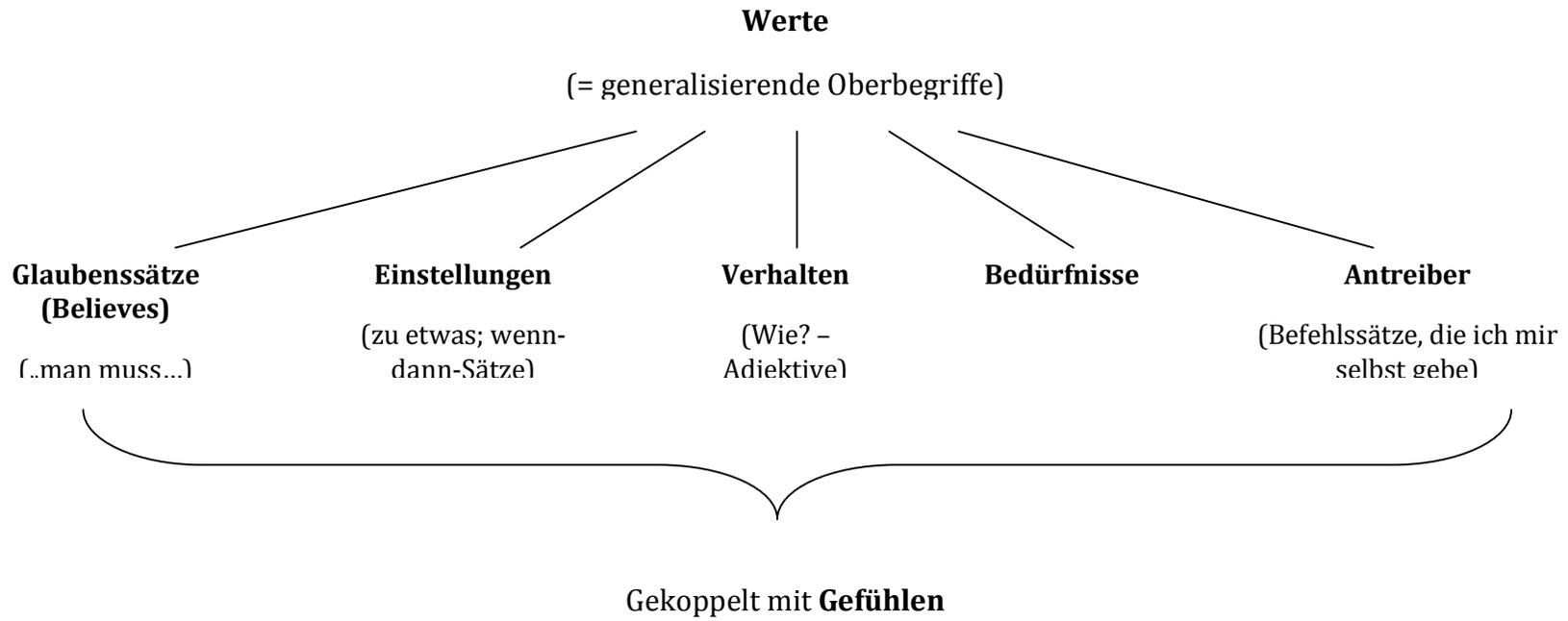
Was können wir nun aus all diesen Informationen schließen?

Dinge so zu formulieren, dass Sie nicht auf die Identität eines Menschen gehen und das kann man lernen.

Bewusstseinsbildung für das Wertesystem eines jenen Einzelnen.

Wir leben in der Welt von unterschiedlichem Erfahrungswissen, die resultierend auf unser Wertesystem zurückgreift. Wenn mir bewusst ist, dass meine Sprache sich aus Denken und Gedächtnis zusammensetzt und ich mein Wertesystem meinem Gegenüber klar zum Ausdruck gebracht habe, habe ich die Möglichkeit eine gesunde Kommunikation umzusetzen.

Sie sehen eine Skizze, wie das Wertesystem aus LQ® Sicht aufgebaut ist.



Fazit:

Bewusstseinsbildung für eine gesunde Kommunikation um den Unterschied von Wahrnehmung und Erfahrungswissen sowie unserer Begriffsbildung klar zu erkennen, die dann in Form von Sprache zum Ausdruck kommt, ist das Ziel für ein langfristiges starkes, motivierendes Team zur Erreichung von Firmenzielen .

Gesunde Kommunikation dient als Präventionsmaßnahme um Mobbing und Bossing im Unternehmen erst gar nicht entstehen zu lassen und das Burnout-Syndrom zu verhindern.

Astrid Mangold – Agentur für LQ®-Management – Weidenbuschweg 10 – 34132 Kassel – Tel: 0561/ 4000 153

www.lq-management.eu / E-Mail: office@lq-management.de



