

## Ja! Genau! Für mehr Gelassenheit in ungewohnten Situationen.

Sicher haben Sie die ein oder andere Situation im Training oder in Vorträgen oder auch auf Meetings erlebt, wo Sie einen Teilnehmer hätten „\*\*\*\*“. Doch mal ganz genau und ehrlich in sich selbst hineingehört... liegt es wirklich an dem Gesprächspartner? Oder hatten Sie in diesem Moment einfach nicht das verbale Handwerkszeug *anders* zu reagieren? Vielleicht haben Sie in das Gesagte eine Bedeutung hineingelegt – ohne die Bedeutung zu hinterfragen? So oder so mag diese Situation einen seltsamen Geschmack behalten haben... Ich nenne dies dann „ungewohnte Situationen“. Ein bisschen aus dem Nähkästchen geplaudert:

Für mehr Gelassenheit in diesen *ungewohnten* Situationen im Training oder Coaching helfen mir zwei Dinge:

Ein Spruch, den ich selbst mal geschenkt bekommen habe und eine Übung aus dem Applied Impro.

Der Spruch: „*Jede Handlung meines Gesprächspartners **deute** ich als Angebot zur Kooperation.*“ Das macht das Leben wesentlich einfacher. Meist **deuten** wir ja Einwände oder Anmerkungen als Angriff und sehen nicht die Ressourcen, die im Gesagten stecken... Je nachdem, wie emotional getroffen man gerade ist, ist das auch nicht immer soo einfach...

Um diesen Spruch auch als innere Haltung zu etablieren, ist eine Übung aus dem Improvisationstheater für alle Beteiligten hilfreich. Oft biete ich diese Übung schon zu Beginn eines Vortrages oder Seminars an: **Ja! Genau!**

Zwei Menschen stehen sich gegenüber und erzählen **gemeinsam eine** Geschichte:

1. Jeder darf abwechselnd einen Satz zur Geschichte beitragen
2. Jeder Satz beginnt mit „Ja! Genau!“
3. Jeder begeistert sich für das was der andere sagt! Positiv bleiben!
4. Alles was der Partner sagt, wird positiv aufgenommen und weitergesponnen.

Das geht so:

Heute morgen war ich im Wald...

Ja! Genau! und da waren riesen Schlammfüßen auf dem Boden.

Ja! Genau! Die waren sooo groß, dass sich schon eigene Schlammfroschkulturen darin entwickelten...

Ja! Genau! .....

Dieses spielerische Ja! Genau! zieht sich dann durch den ganzen Trainingstag. Ich habe manchmal Monate später noch Rückmeldungen dazu erhalten, wie sich diese zwei Worte auch in den Alltag eingeschlichen haben und zu einer positiven Haltung beitragen....

Die Übung kann auch zu dritt oder in einem größeren Kreis gemacht werden. Bei Paaren zwischen durch mal Partnerwechseln. Probieren Sie es einfach aus. Es macht tatsächlich Spaß 😊 Ja! Genau!

Bei allen Techniken und positiven inneren Einstellungen.... Bitte bedenken Sie eins:

Wir alle sind Menschen – selbst die ausgebildeten Trainer, Coaches und Führungskräfte 😊

Erlauben Sie sich auch mal eine „schlechte“ Minute, einen Ausrutscher, eine sprachliche Ungeschicklichkeit... viel wichtiger ist es, dies zu bemerken und sich gegebenenfalls hinterher zu entschuldigen. Mit Ja! Genau! fällt auch dies viel einfacher!

Ich wünsche Ihnen ganz viel Erfolg dabei!!

*Alexandra Daskalakis*

