



3 SICHT

TIPP

! Weg von der Schuldfrage – das 3-Schicht-Feedback

Wie oft kommt es vor, dass wir selbst (oder unser Gegenüber) etwas mit dem falschen Ohr hören oder in den falschen Hals bekommen.

Und reagieren wir oder unser Gegenüber dabei nicht häufig mit Rechtfertigungen?

Und wie oft ist es heute schon passiert?

Skalieren Sie auf einer Skala zwischen 0 bis 10, wobei 0 „nie“ und „10“ ständig heißt, jetzt!

Das Dumme ist doch, dass wir uns dann mehr mit den entstehenden Gefühlen, z.B. dem Ärger befassen, als uns um das Thema zu kümmern.

Das muss nicht sein!

Das 3-Schicht-Feedback biete Ihnen einen Ausweg:

- 1. Nehmen Sie wahr** und beschreiben Sie genau was Sie wahrnehmen ohne dabei zu werten oder zu interpretieren
- 2. Schauen Sie nun auf Ihr Gefühl**, das bei der Wahrnehmung entsteht und beschreiben Sie dieses.
- 3. Ihr Gefühl steht für ein Bedürfnis, dass Sie haben.** Beschreiben Sie nun dieses Bedürfnis in Form eines Wunsches. Zugegeben in betrieblichen Situationen werden diese Wünsche wohl eher Erwartungen oder Forderungen sein.

Viel Spaß beim Umsetzen. Und genießen Sie die positiven Erfahrungen.

BERATUNG COACHING TRAINING