

Nie mehr sprachlos!



Eine Fortbildung für
Special Needs Parents

von

Marion Mahnke

Pädagogin, Resilienz-Coach und
Systemischer Coach

Telefon: 04221 68 06 888

Mobil: 0176 56 99 55 77

Kontakt, Blog, Newsletter:

www.aussergewoehnlich-gut-leben.de

Rechtliche Hinweise

Ich bin diplomierte Religionswissenschaftlerin und Religionspädagogin und habe lange Zeit in der sozialen Arbeit für kirchliche und andere Träger gearbeitet. Heute bin ich freiberufliche Karriereberaterin und Coach für persönliche Entwicklung und berufliche Zufriedenheit.

Die vorliegenden Unterlagen und Informationen habe ich mit gebotener Sorgfalt und auf Grundlage meiner wissenschaftlichen und fachlichen Kompetenzen für meine TeilnehmerInnen erarbeitet.

Sie stellen den Stand meiner Recherche dar, bieten vielfältige Impulse aus der Praxis und dienen der ersten Orientierung im Themenfeld.

Ich bin jedoch keine Juristin, Psychologin oder Steuerberaterin. Eine individuellen Überprüfung und Anpassung auf den Einzelfall ist daher ggf. angezeigt. Weder die schriftliche Ausarbeitung noch meine Hinweise im Webinar können als rechtliche, steuerrechtliche oder therapeutisch Beratung betrachtet werden.

Bitte zieht daher bei Bedarf eine Anwältin, euren Steuerberater oder Therapeuten zu Rate um rechtsverbindliche Auskünfte oder individuelle therapeutische Hilfe zu erhalten.

Falls einzelne **Informationen** dieser Präsentation fehlerhaft, veraltet oder schlecht verständlich sein sollten, freue ich mich über einen Hinweis. Alle **Bilder** stammen von mir oder wurden der kreativen Community Pixabay entnommen.

Verwendungshinweis: Bitte respektiert mein **Urheberrecht** und sprecht eine weitere Verwendung dieser Materialien mit mir ab.

Eure

Marion Mahnke von www.aussergewoehnlich-gut-leben.de

Email: kontakt@marion-mahnke.de
Postadresse: Brauenkamper Straße 99, 27753 Delmenhorst
Telefon: 0176 56 99 55 77

Special Needs Parenting



Herausforderungen von Special Needs Parents

- Aktuelle Sorgen, Zukunftssorgen
- Psychische, seelische Verfassung aller Familienmitglieder
- Akzeptanz in Gesellschaft und Freundeskreis
- Umgang mit Behörden, Therapeuten, Ärzten
- Erziehung des behinderten Kindes – jenseits der Norm und Umgang mit Kritikern
- Erziehung + Unterstützung der Geschwister
- Gestaltung des Familienlebens
- Fachwissen erwerben und umsetzen
- Gesundheits- und Bildungsmanagement
- Finanzielle Belastungen



**Special-Needs-Families
leben dauerhaft in einer
besonderen familiären
Belastungs-Situation.**

**Situationen ändern
sich ständig!
Das bedeutet: Immer
auf dem Sprung sein!**

ManagerInnen eines behinderten Kindes haben vielfältige Aufgaben:

- .Gesundheitsmanager
- .Bildungsbeauftragte
- .Pflegepersonal Tag+ Nacht
- .Erzieher & Therapeuten
- .Anwältin, rechtl. Vertretung, Finanzbeauftragte
- .Chauffeur & Freizeit-Assistenz und noch vieles mehr
- .Seelsorgerin & Trostspender
- .Entertainer & Übersetzer
- .Haushälterin und Diät-Koch
- .PR-Managerin – Chef-Sekretär



FAZIT:

Manager eines behinderten Kindes zu sein ist ein Job auf den uns nie jemand vorbereitet hat!

Herausforderungen und Entwicklungszonen für Special-Needs-Parents



Ich & mein Partner

- Diagnose/ Trauer
- Persönlichkeit/
Selbstverständnis
- Resilienz /
Selbstfürsorge
- Rolle / Haltung

Kind & Familie

- Fachwissen
- Pflegekompetenzen
- Familien-
management
- Special Needs
Parenting
- Geschwisterkinder

Freunde & Fremde

- Kommunikation
- Rechte/ Ansprüche
- Auftreten/ Haltung
- Behördenkompetenz
- Inklusion

Ein paar Worte zu mir ...



Woher ich komme:

Religionspädagogin und Diakonin in der Sozial- und Jugendarbeit

Weitere Entwicklung:

Kulturwissenschaftliches Zweitstudium im FB Religionswissenschaft und Lehrkraft

Heute:

Selbständiger Coach und Online-Beraterin
Expertin für Special Needs Parenting

Fort- und Weiterbildung:

Zertifizierte Karriereberaterin, Systemischer Coach, Resilienz

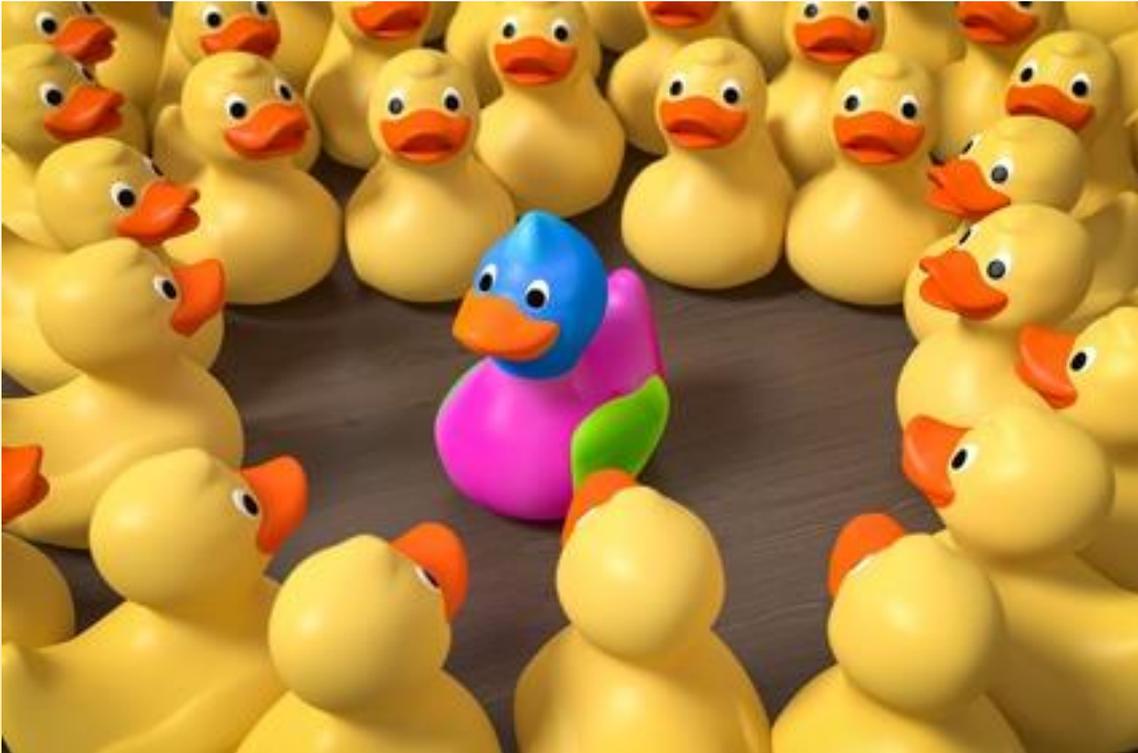
Und die private Marion:

Ich bin Mutter von Finja (12), die mit **Down-Syndrom**, **Autismus** und **Zöliakie** lebt, sowie von Miriam (16) und Jonathan (10). Zur Familie gehören natürlich mein Mann Achim und unser Hund Jodee.

Ich tanze und reise gern, zelte mit meiner Familie auf Mittelalter-Märkten oder lese historische Romane.



Nie mehr sprachlos



**Von neugierigen
Blicken und
unerwünschten
Kommentaren ...**

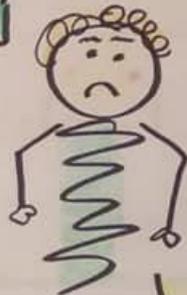
Sprachlos
...

Da blieb
mir die
Spucke weg!

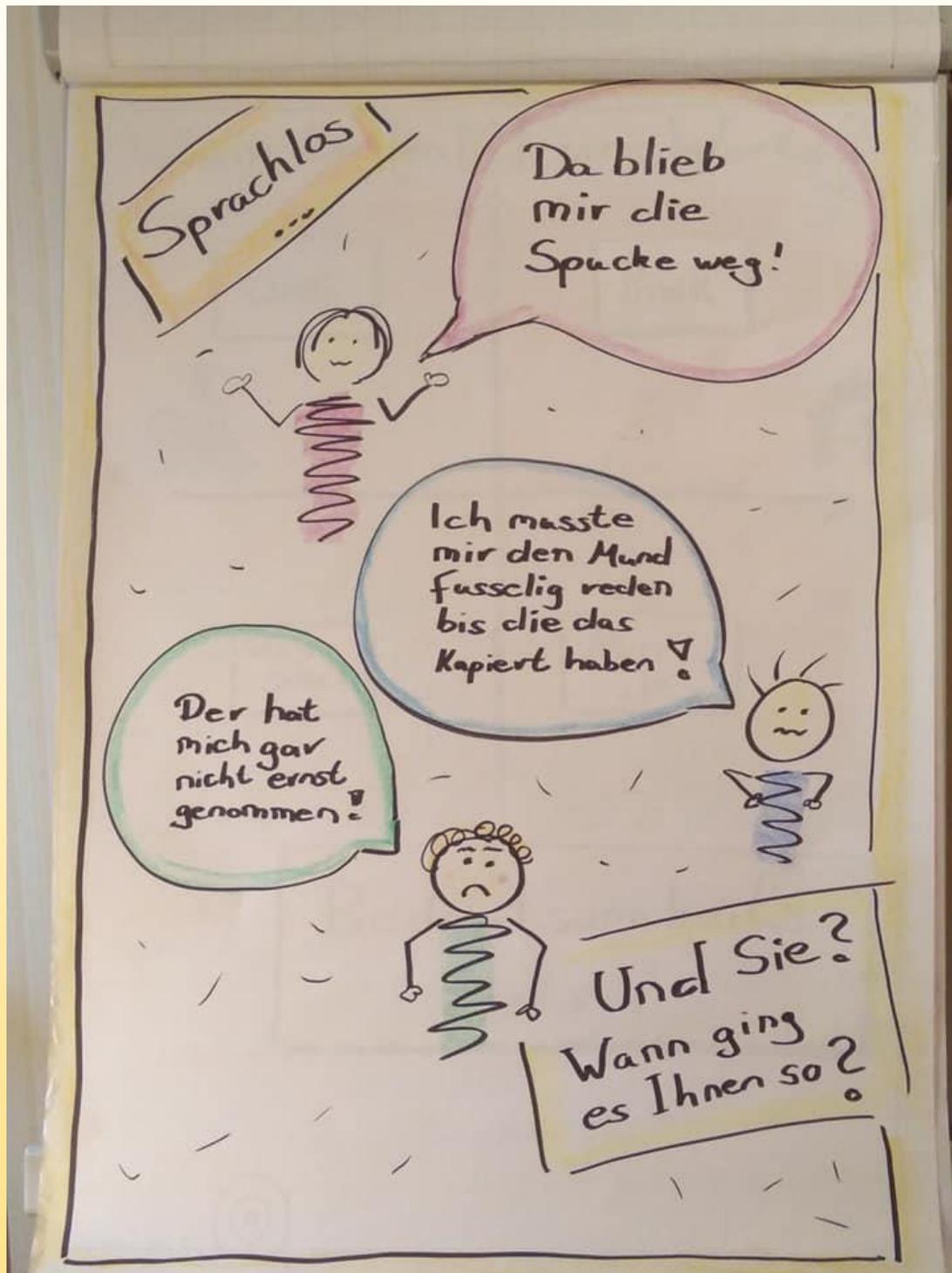


Ich musste
mir den Mund
fusselig reden
bis die das
kapiert haben!

Der hat
mich gar
nicht ernst
genommen!



Und Sie?
Wann ging
es Ihnen so?



Und Du?

Wann warst Du das letzte mal sprachlos?

Wann fühlst du dich nicht verstanden oder ernstgenommen?

Welche Situationen machen dich wütend oder traurig?

Sprachlos, wütend, ratlos ...



**In welchen (Gesprächs)-
Situationen wünschst du dir
mehr Gelassenheit?**

Notiere:

1. Wie laufen diese Situationen typischerweise ab?
2. Wie fühlst du dich in diesen Situationen?



Trigger-Warnung: Gleich geht's ab!

Markiere deine persönlichen Symptome



- .Ich werde unruhig
- .Ich verspanne mich
- .Ich verspüre Trauer
- .Ich drifte ab
- .Ich bekomme Bauchweh
- .Ich bin enttäuscht
- .Ich kann keinen klaren Gedanken fassen
- .Ich empfinde Resignation
- .Ich werde weich und überfreundlich
- .Ich fühle mich als Versager
- .Es ist wie eine Faust in den Bauch
- .Es schnürt mir die Kehle zu
- .Ich fühle mich überlegen
- .Ich verliere den Respekt
- .Ich werde panisch
- .Ich verachte mein Gegenüber
- .Ich werde aggressiv
- .Ich bekomme Mitleid
- .Ich werde nicht respektiert
- .Ich könnte gewalttätig werden
- .Ich beschimpfe den anderen innerlich



Achte auf „deine“ Trigger und agiere!

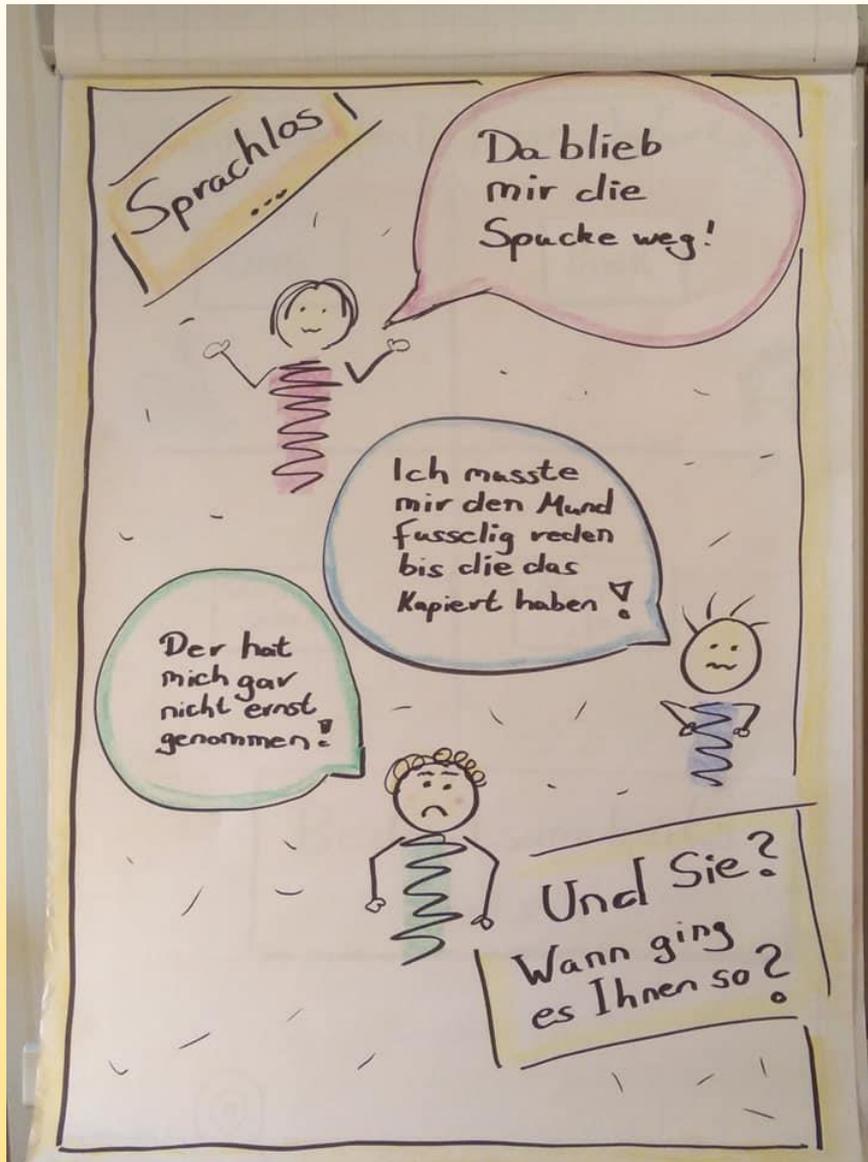
Das Wunder in der Nacht



Angenommen heute Nacht würde ein Wunder geschehen:

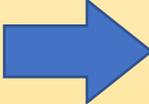
1. Woran würdest Du in einer ähnlichen Situation erkennen, dass sich etwas geändert hat?
2. Wie fühlst du dich dann in diesen Situationen? Wie fühlt das Gespräch sich an? Was ist anders? Wie endet das Gespräch?

Wir sind sprachlos ...



- ... wenn Situationen für uns selbst ungewohnt sind
↳ **Unsicherheit**
- ... wenn Fremde in unerwarteter, übergriffiger Weise kommentieren
↳ **Überraschung**
- ... wenn man das Thema selbst noch nicht durchdacht hat
↳ **Unklarheit**
- ... wenn eine Diskrepanz zwischen Fach-Autorität und realer Kompetenz / Wissen deutlich wird
↳ **Fassungslosigkeit**
- ... wenn Bewertungen, Meinungen, Weltansicht des Gegenübers unseren unerwartet stark widersprechen
↳ **Widerstand, Angst, Ablehnung**

5 Wege zu Souveränität und Schlagfertigkeit!

- ... wenn Situationen für uns selbst ungewohnt sind
↳ Unsicherheit  Selbstbewusst bleiben
mentale Vorbereitung
Kommunikations-Routine
- ... wenn Fremde übergriffig und unangemessen kommentieren
↳ Überraschung  Grenzen setzen üben,
Sprüche vorbereiten
- ... wenn man das Thema selbst noch nicht durchdacht hat
↳ Unklarheit  Entwicklung eines eigenen
Standpunkts, Grundhaltung,
bewusste Wertorientierung
- ... wenn eine Diskrepanz zwischen Fach-Autorität und Kompetenz / Wissen deutlich wird.
↳ Fassungslosigkeit  Mit Fachwissen kontern.
Augenhöhe herstellen.
Ggf. Verständnis für
Wissenslücken
- ... wenn Bewertungen, Meinungen Weltsicht des Gegenübers unseren unerwartet stark widersprechen
↳ Widerstand, Angst  Agree to Disagree oder
Distanzierung

Notfall-Techniken für innere Gelassenheit



1. Atemübungen, Mini-Meditation
2. Aus der Situation gehen
(Kaffee trinken, wichtiges Telefonat ...)
3. Bei sich bleiben
4. Lern-Chance sehen
5. Es mit Humor nehmen
6. Abstand: Wenn ich diese Szene meinen Enkeln, meinen Freunden erzähle ...

Kläre zunächst:

1. Liegt es wirklich am anderen oder passiert es in mir?
2. Wem gehört das Problem ?
3. Welche Werte, Bedürfnisse, Grenzen wurden verletzt?



Wann entgleitet uns Kommunikation ?



Wann treffen  uns Worte?

OMG

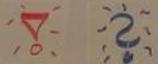
Panik



Was
Solls?

Nun
ja...

Bedeutsamkeits-
Matrix

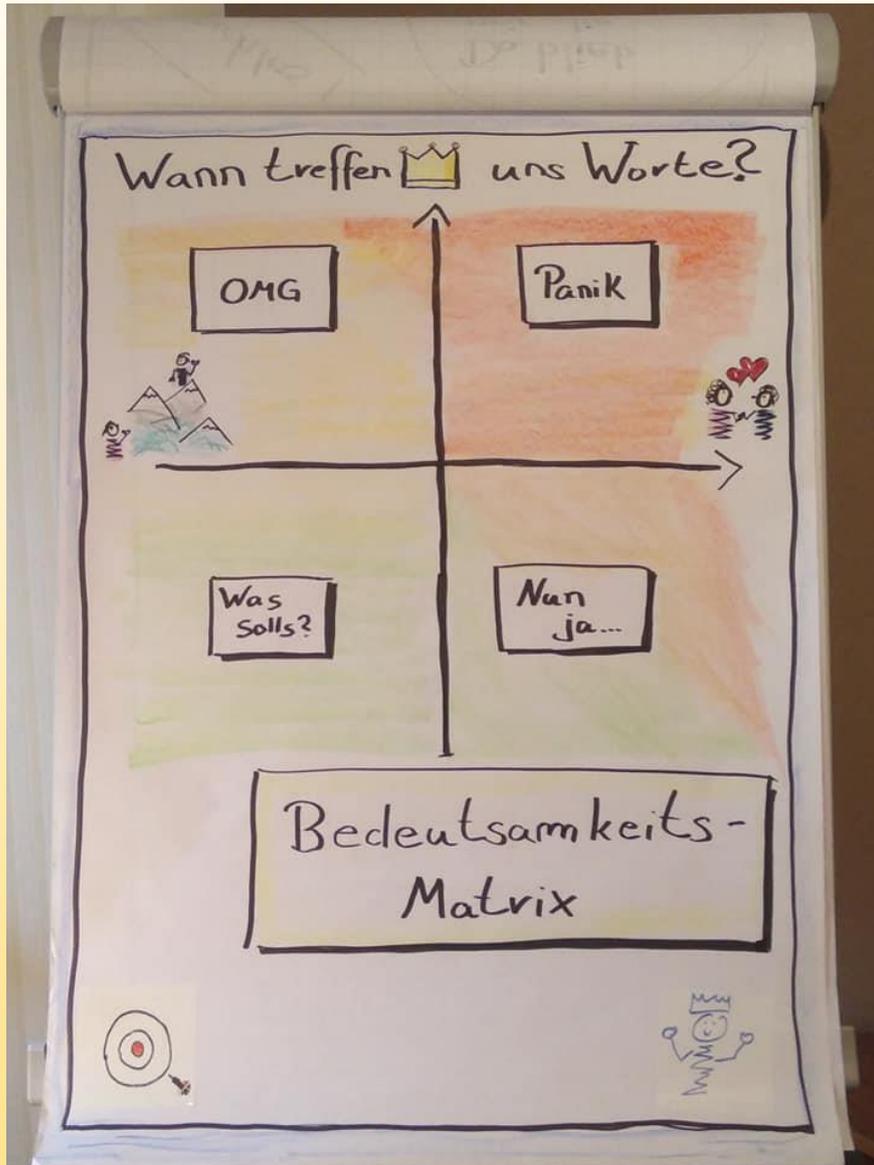


Hat die
Person
Einfluss?

Steht
die Person
mir nahe?



Wann treffen uns Worte?



Je näher eine Person uns steht und je mehr Einfluss sie auf unser Leben oder das unseres Kindes hat, desto höhere Bedeutung messen wir den Worten bei.

Das bedeutet:

Eine Goldwaage ist nützlich, wenn man mit Menschen spricht, die einem nahestehen oder auf deren Leben wir Einfluss nehmen.

Es bedeutet auch:

Je näher wir jemandem stehen und je wichtiger die Person ist, desto wahrscheinlicher reagieren wir über ...

Wann verlieren Worte Macht ?



Mach Dir klar:

- Du kannst die Situation verlassen
- Du kannst eine Zweit-Meinung einholen
- Du kannst die Unterschrift verweigern/ auf mehr Informationen bestehen
- Du kannst die Einrichtung wechseln
- Du kannst den Kontakt / das Gespräch abbrechen.
- Du kannst eine Dienstaufsichtsbeschwerde einreichen oder die nächsthöhere Stelle anrufen
- Du kannst dir fachliche Hilfe holen oder persönlichen Beistand mitnehmen.

 **Selbstwirksamkeit zurückholen!**

Wieso nerven uns Situationen und Menschen eigentlich?

- **Die Person, die uns nervt, ist wichtig / mächtig.**

Der Satz an sich ist nicht dramatisch, aber die Person hat großen Einfluss auf unser Leben oder das derer, die wir lieben.

Bsp. Erzieherin: „In diesem Kindergarten legen wir GROSSEN Wert auf Höflichkeit. Wir ERWARTEN daher von JEDEM Kind, uns bei der Begrüßung auch in die Augen zu schauen!“, Ärztin einer Schwangeren: „Wissen Sie – ICH halte nichts von Hebammen-Betreuung / Schmerzmitteln / Kaiserschnitt...!“.

- **Die Person, die uns nervt steht uns besonders nahe:**

Der Satz an sich ist nicht dramatisch – käme er nicht von unserer Mutter / Tochter / besten Freundin ...

Bsp. „Ich impfe nicht!“, „Ach was – der ist doch groß – der braucht keinen Kindersitz mehr!“, „Hast du abgenommen / zugenommen?“

Ein Experiment

- 1) Überlege, ob Du vielleicht Worte auf die Goldwaage legst, weil eine Person Dir besonders nahe steht – oder besonders hohen Einfluss auf Dein Leben hat.
- 2) Probiere aus, was passiert, wenn Du diese Person informierst, dass Deine Aussagen Dir besonders wichtig sind, weil ...
 - die fachliche Meinung des Betreffenden Dir mehr bedeutet, als die Aussagen von Außenstehenden
 - ... du keinen emotionalen Schutzschild hast, weil der Mensch dir sehr wichtig ist.



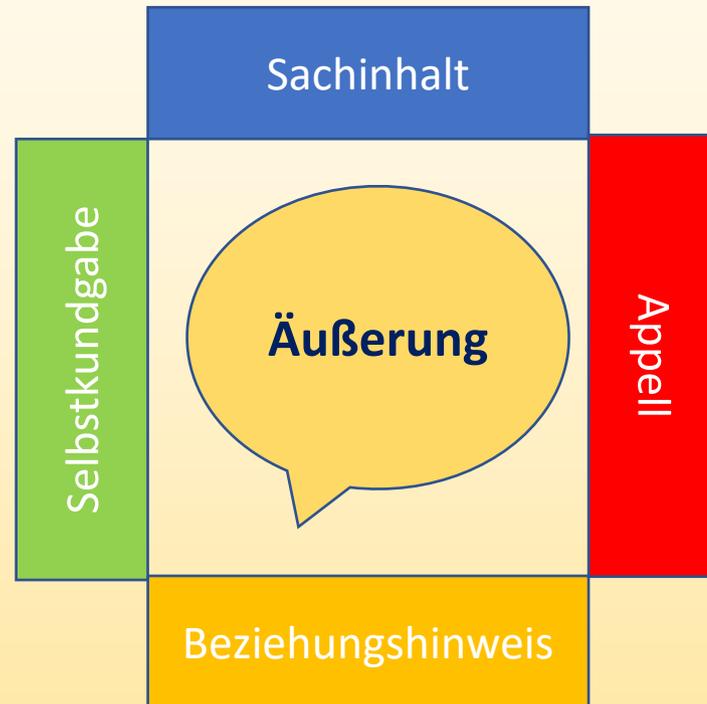
Der Klassiker:

Schulz von Thun und sein 4-Ohren- 4 Schnäbel-Modell

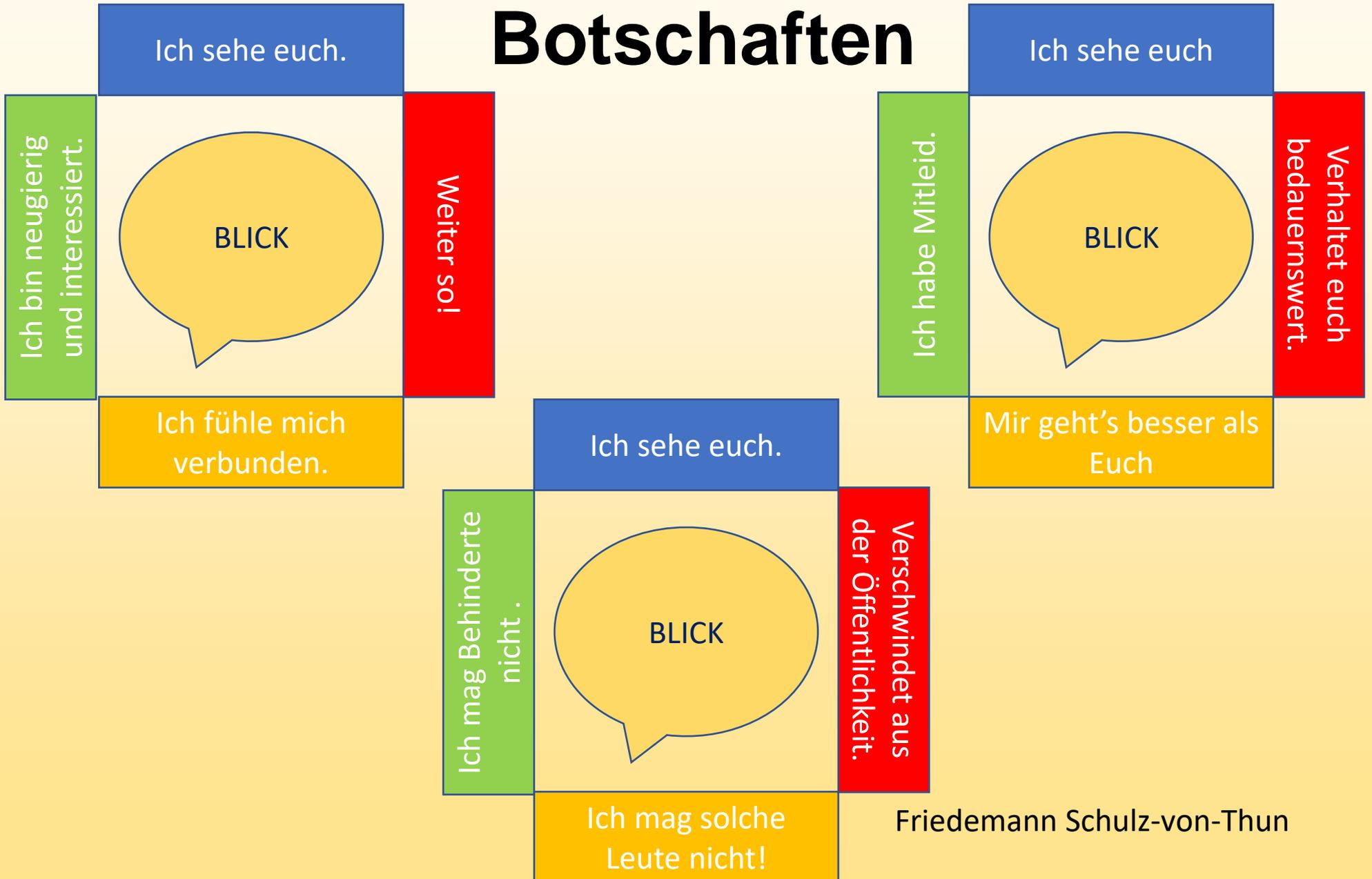
- 1) Selbstkundgabe
- 2) Sachbotschaft
- 3) Beziehungsbotschaft
- 4) Appell



Kommunikations-Analyse:
Kommunikations-Quadrat
nach Schulz-von-Thun



Das kleine 3x3 der Botschaften



Kommunikations-Analyse

Der Psycho-Chemische-Cocktail



Kommunikations-Analyse

Der Psycho-Chemische-Cocktail



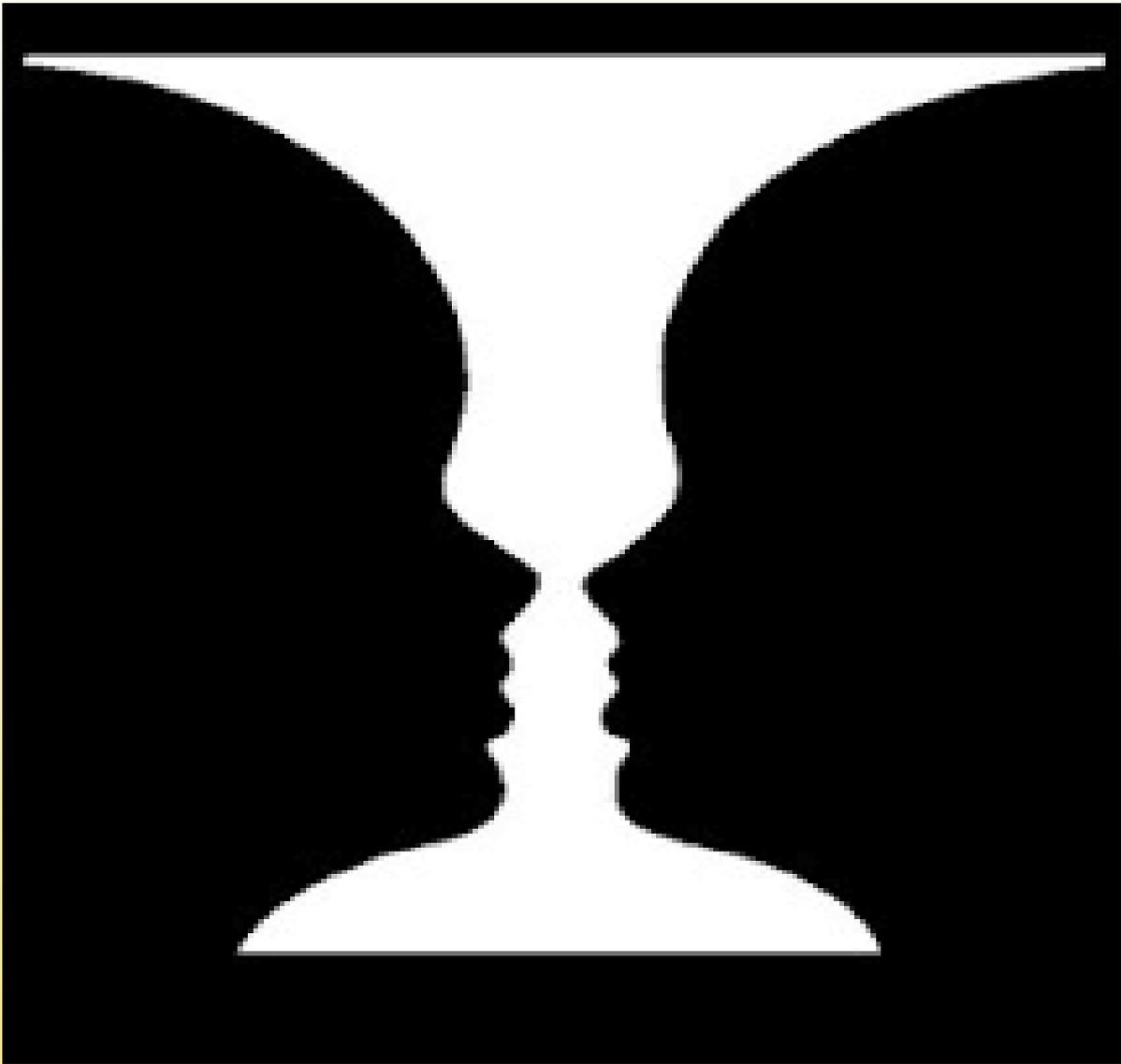
Unterscheide den sachlichen Inhalt einer Botschaft strikt von dem Gefühl, das in Dir dadurch entsteht.

**Sache + Person + Umstand =
Reaktion**

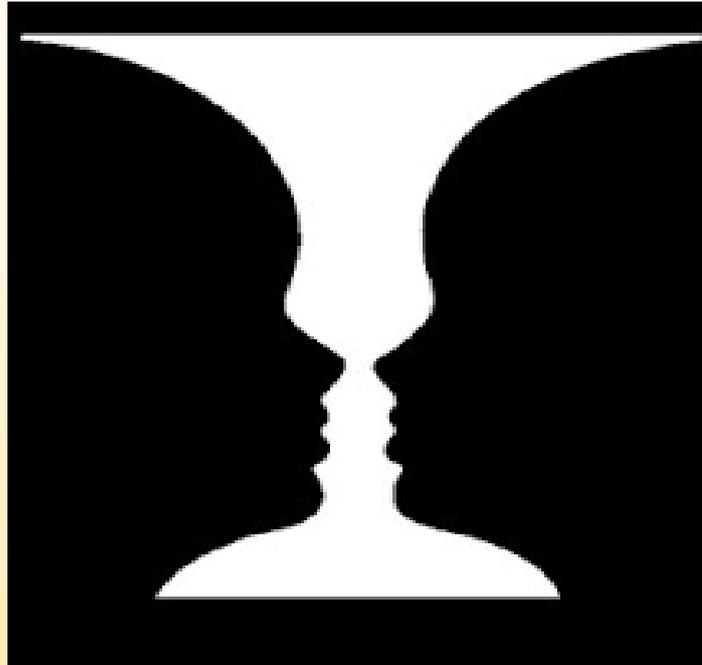
Ist der andere wirklich verantwortlich für das Gefühl / Problem, das ich habe?

Oder entsteht das Gefühl erst, wenn es auf meine Vorerfahrungen, Verletzungen, Werte, Annahmen, Bedürfnisse, aktuelle Stimmung trifft?

Verhält der andere sich wirklich unangemessen – oder erlebe ich das nur aufgrund meiner Vorerfahrungen so?



Neue Perspektiven suchen



Ist das, was ich zu hören und sehen glaube wirklich WAHR?

Und: Ist es auch so GEMEINT? Und: Ist es für dich von BELANG?

- Überprüfe deine Annahme was gemeint ist durch Rückfragen.
- Geh nur auf den Sachinhalt ein.
- Investiere nur Energie, wenn es dir wirklich wichtig ist.

**Die Definition von Wahnsinn ist,
immer wieder das Gleiche zu tun
und ein anderes Ergebnis zu
erwarten.**

Albert Einstein

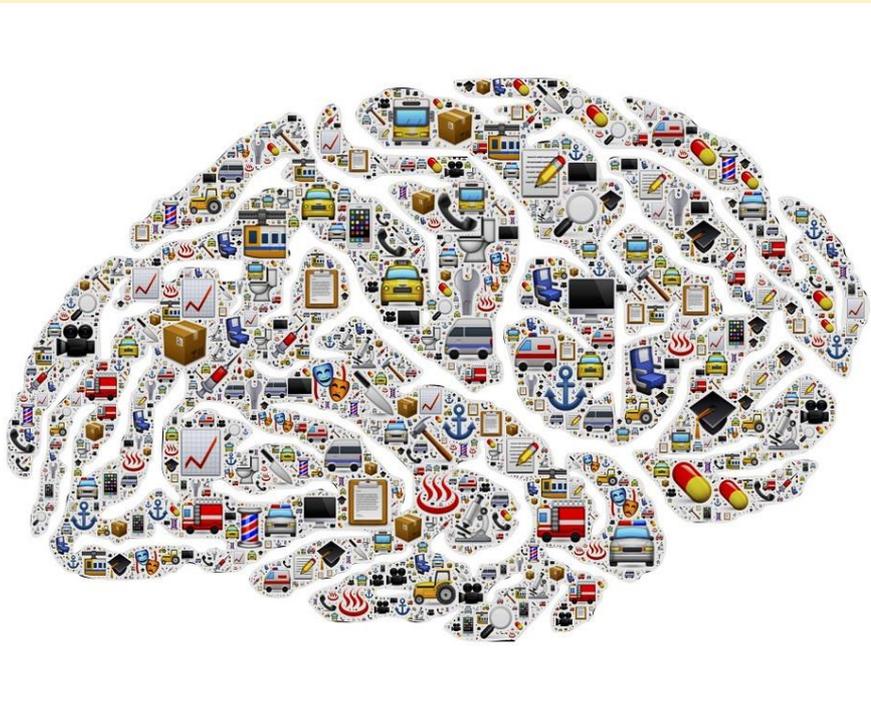


Das systemisches Prinzip

Wenn die Umstände
gleich bleiben, greift
ein Rad ins andere ...



... es bilden sich
Kommunikations- und
Handlungsgewohnheiten,
die Energie sparen
(sollen).

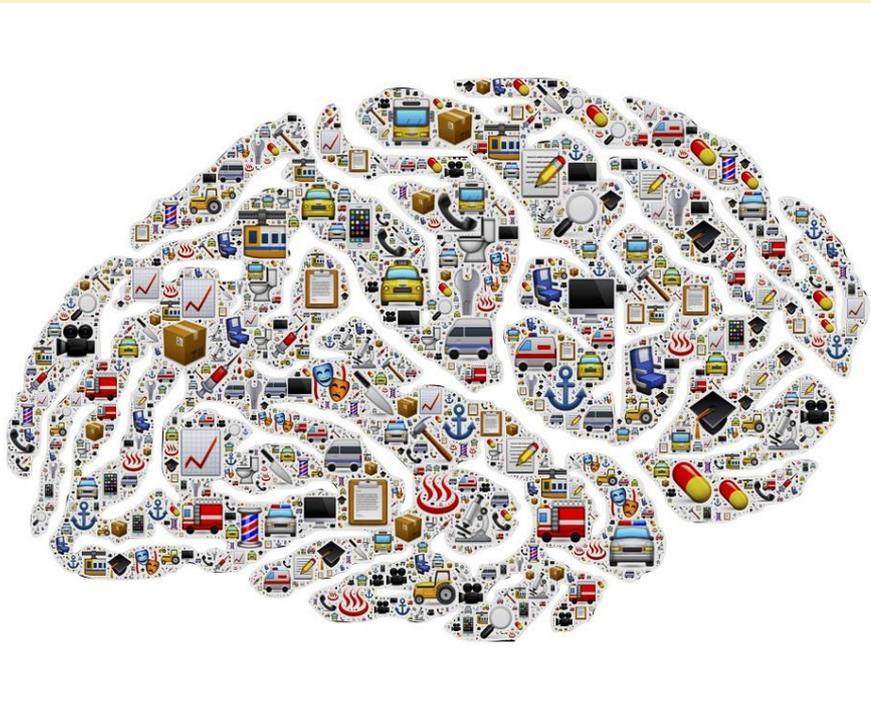


Das systemisches Prinzip

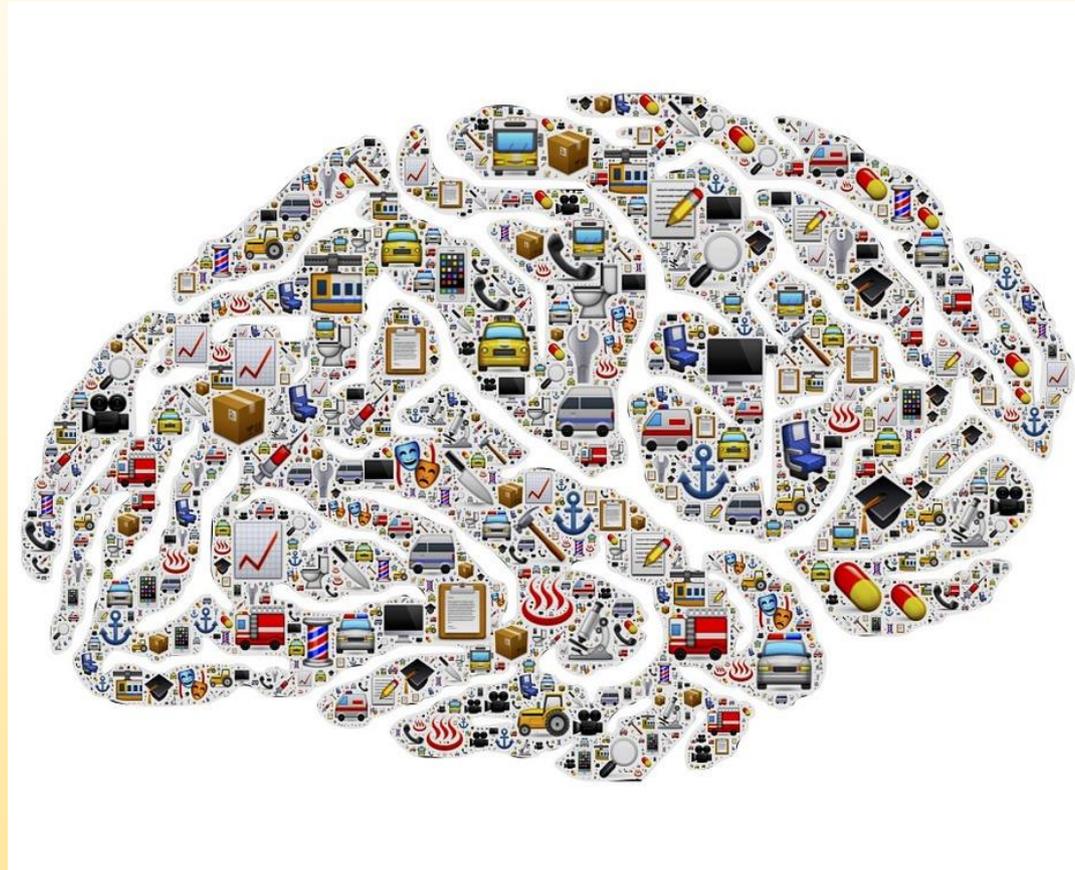
Aber: Wenn ein Teil des Systems sich ändert ...



... wird das System sich der Änderung anpassen (müssen).



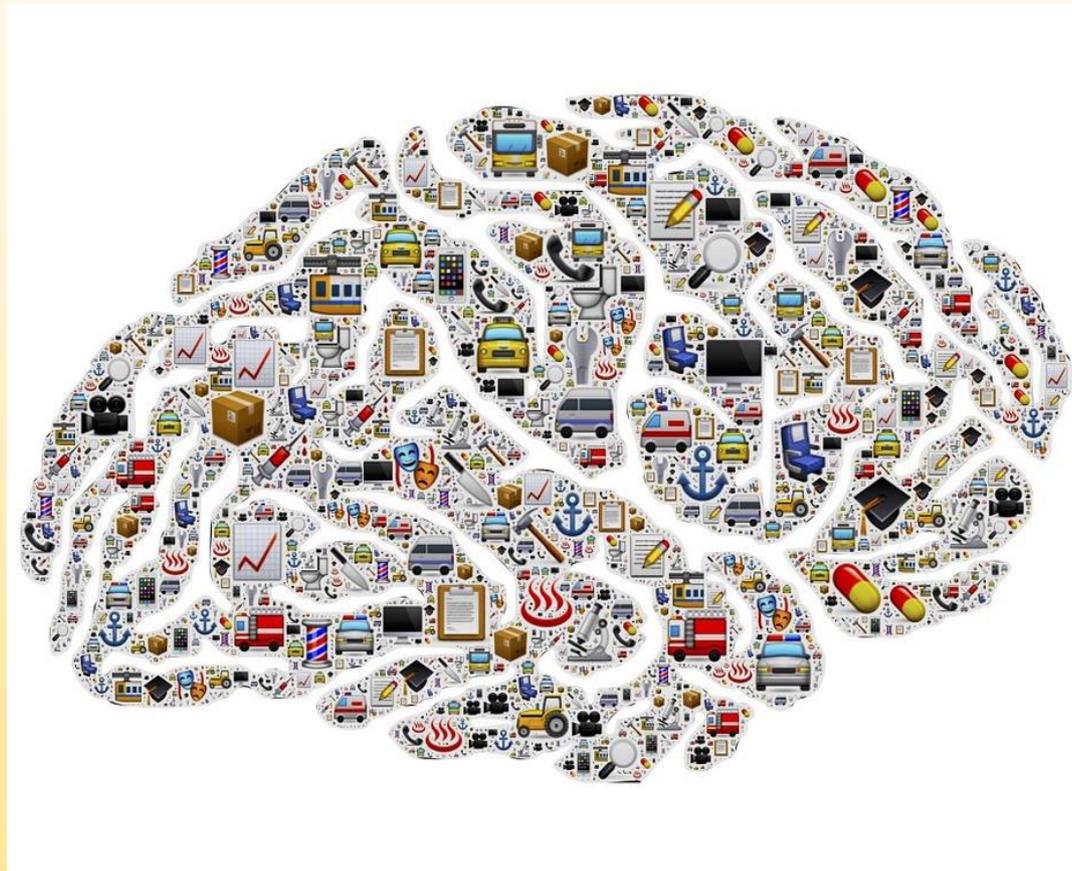
Können wir unsere Mitmenschen ändern?



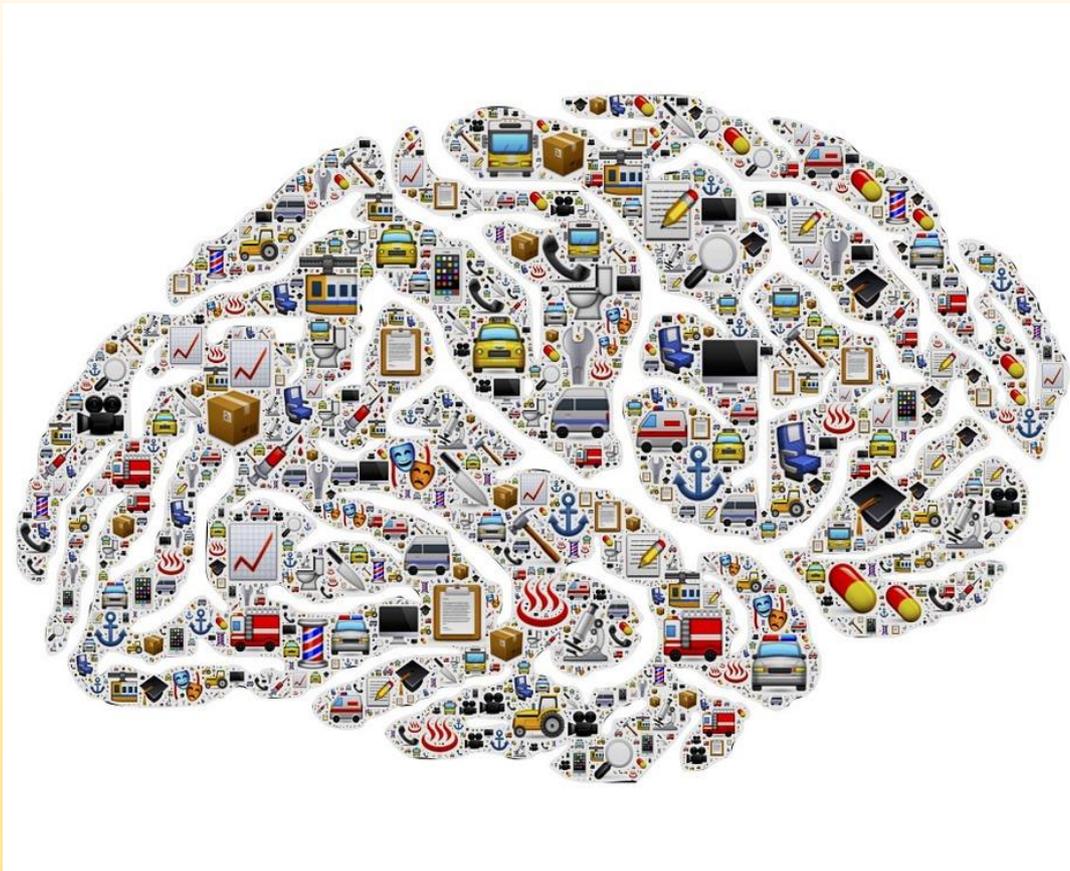
Müssen wir nicht!

Wir brauchen nur
unsere
Umgangsweise
MIT ihnen zu
ändern!

WAS können wir ändern ..?

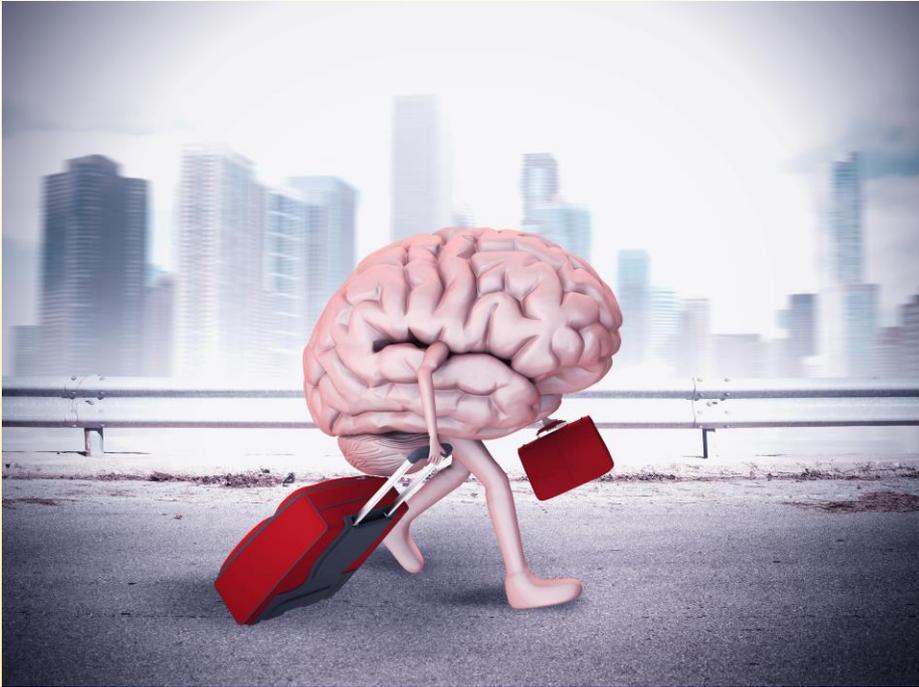


WAS können wir ändern ..?



Uns selbst
Unsere Perspektive
Unsere Haltung
Unsere
Kommunikation
Unsere Reaktion
Unsere Bewertung

WAS können wir ändern ..?



- **Die Zeit der Auseinandersetzung**
- **Die Situation der Auseinandersetzung**
- **Den Zustand der Beteiligten**

Merke: Ein müdes, ängstliches, durstiges, hungriges Gehirn will Energie sparen. Es greift daher nur auf Bewährtes zurück, denn das Bahnen neuer Denkwege kostet Kraft und Energie.

Kommunikations-Analyse:
Ich bin okay- du bist okay ?!
Ich-Zustände nach Eric Berne



Transaktionsanalyse

Eric Berne



Eltern-Ich-Zustand



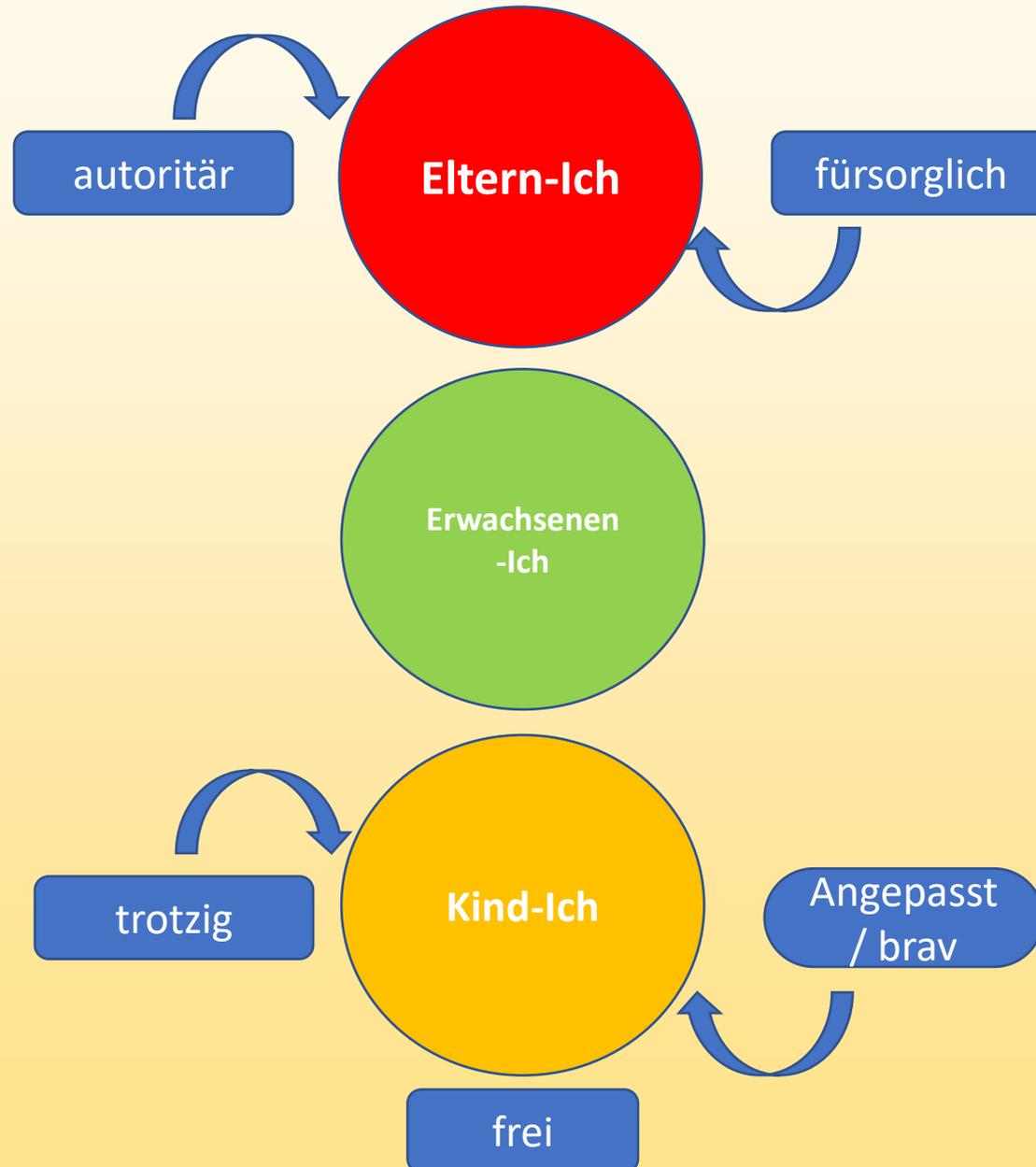
Erwachsenen-Ich-Zustand



Kind-Ich-Zustand

Transaktionsanalyse

Eric Berne



Persönliche Reflektion



1. Welche Sätze triggern Dich persönlich ins

- Eltern-Ich
- Kindheits-Ich
- Erwachsenen-Ich

2. Welche Sätze von Dir triggern Deinen Freund, Partner oder andere Menschen, die Dir wichtig sind möglicherweise in Kindheits- oder Eltern-Ich?

3. Welche Sätze oder Redewendungen könnten sie da rausholen und euch beide aufs Erwachsenen-Ich fokussieren?

Wieso nerven uns Situationen und Menschen eigentlich?

- **Projektion / Vorerfahrung:**

Die Person, die uns aufregt, erinnert uns an jemanden, mit dem wir in der Vergangenheit Probleme hatten. Oder: Die Situation löst unangenehme Erinnerungen aus.

Bsp. Kundenstimme ähnelt einer Tante aus der Kindheit; Kollege hat ähnliche Statur wie ein mobbender Mitschüler; Meetings/Weihnachtsfeiern in dieser Firma waren immer grottenlanweilig / peinlich.

- **Nerv-Schleife:**

Wir erwarten ein bestimmtes Verhalten aufgrund unserer Erfahrung(en) und verhalten uns schon entsprechend, was wiederum zu dem vorausgesehenen Verhalten führt.

Bsp. Lehrer-Gespräch; Büro-Dramaturgie; Ehe-Spiele; In einem Meeting hat bisher IMMER die Stimme versagt.

Persönliche Reflektion



Welchen inneren Film aus der Vergangenheit spult Dein Gehirn gern ab, ohne die aktuelle Situation zu berücksichtigen und neuen Leuten eine Chance zu geben?

Objektive Vorzüge der Palme



Überlege:

Welcher Wunsch, welcher Grundwert oder welches Bedürfnis wird durch den „Palmentreiber“ verletzt wird?



Palmen verschaffen Übersicht und Abstand:

- Wir spüren, dass unsere Grenzen verletzt wurden – und zwar zum wiederholten Mal!
- Wir bemerken, dass grundlegende Werte oder Bedürfnisse verletzt werden.
- Wir spüren, dass sich etwas ändern muss.
 - Palmen verschaffen Überblick übers eigene Gefühlsleben

Werte sind unser Kompass



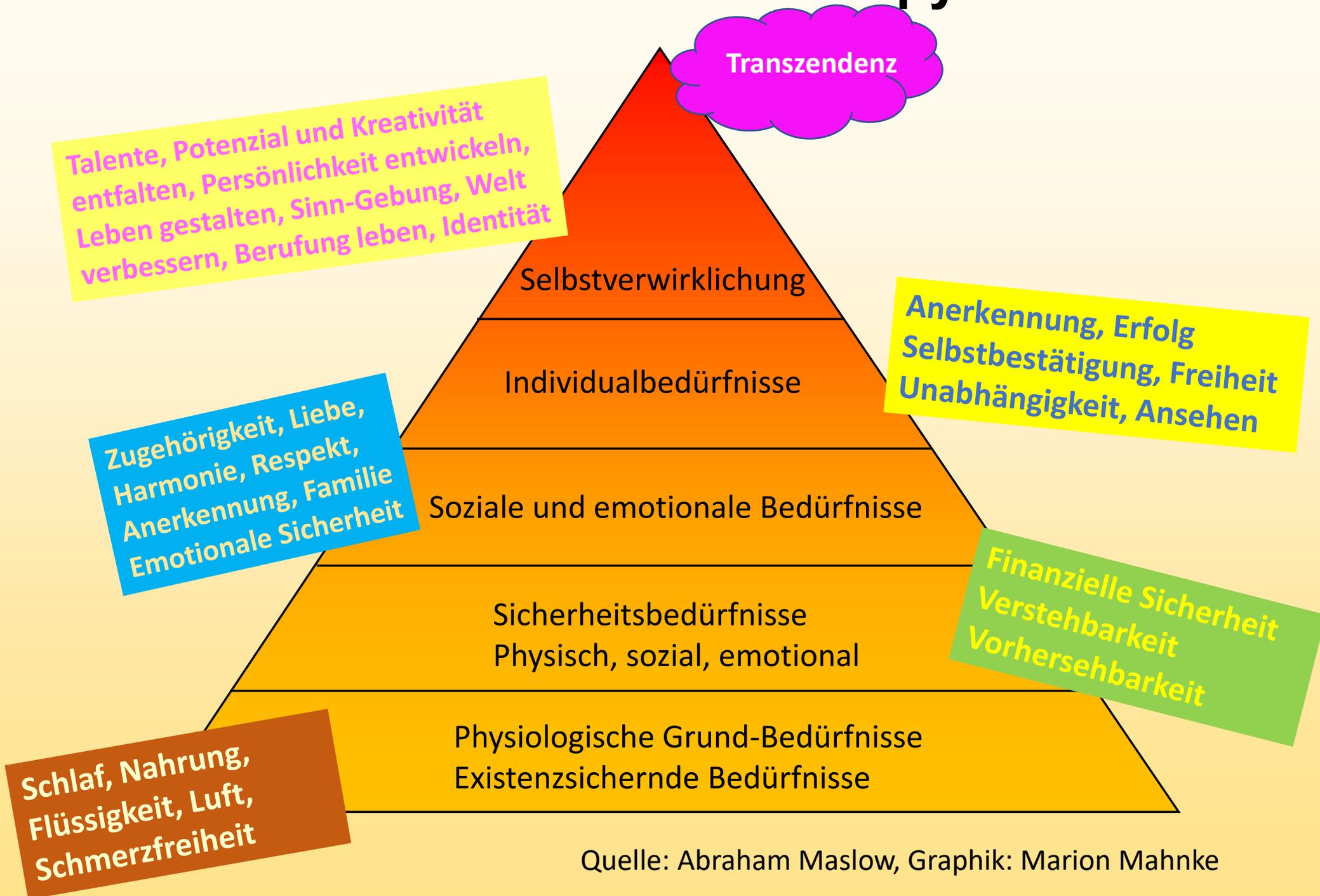
Abenteuer
Achtsamkeit
Agilität
Aktivität
Aktualität
Akzeptanz
Altruismus
Andersartigkeit
Anerkennung
Anmut
Ansehen
Anstand
Ästhetik
Aufgeschlossenheit
Aufmerksamkeit
Ausgeglichenheit
Ausgewogenheit
Authentizität
Begeisterung
Bescheidenheit
Besonnenheit
Dankbarkeit
Demut
Disziplin

Effektivität
Effizienz
Ehrlichkeit
Empathie
Entschlossenheit
Fairness
Fleiß
Flexibilität
Freiheit
Freude
Freundlichkeit
Frieden
Fröhlichkeit
Fürsorglichkeit
Geduld
Gelassenheit
Gemütlichkeit
Gerechtigkeit
Gesundheit
Glaubwürdigkeit
Großzügigkeit
Güte
Harmonie
Herzlichkeit

Hilfsbereitschaft
Hingabe
Höflichkeit
Humor
Idealismus
Innovation
Inspiration
Integrität
Interesse
Intuition
Klugheit
Kontrolle
Kreativität
Leidenschaft
Leichtigkeit
Liebenswürdigkeit
Loyalität
Menschlichkeit
Mitgefühl
Mut
Nachhaltigkeit
Nächstenliebe
Neutralität
Offenheit

Optimismus
Ordnungssinn
Pflichtgefühl
Phantasie
Professionalität
Realismus
Respekt
Ruhe
Spaß
Toleranz
Treue
Unabhängigkeit
Verantwortung
Verlässlichkeit
Vertrauen
Wachsamkeit
Weisheit
Wertschätzung
Willenskraft
Würde
Zielstrebigkeit
Zuverlässigkeit
Zuneigung
Zuversicht

Die Maslow'sche Bedürfnispyramide



Werte-Kompass Übung:

1. Finde Deine 3 Grundwerte.
2. Überlege welche positiven Gegenwerte es gibt.
3. Bemühe dich, diese Gegenwerte als gleichberechtigte Werte anzuerkennen.
4. Analysiere was du brauchst, damit du gelassen mit einer Situation umgehen kannst.
5. Überlege, wie Du künftig dafür sorgen kannst, dass deine Werte und Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Meine Werte

1.
2.
3.



Gegenüberliegende Werte

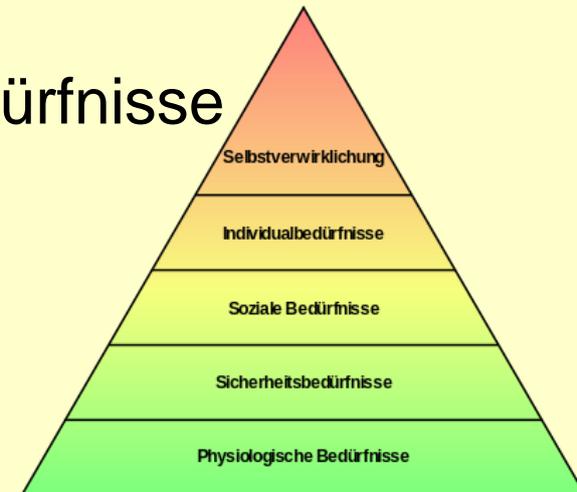
1.
2.
3.

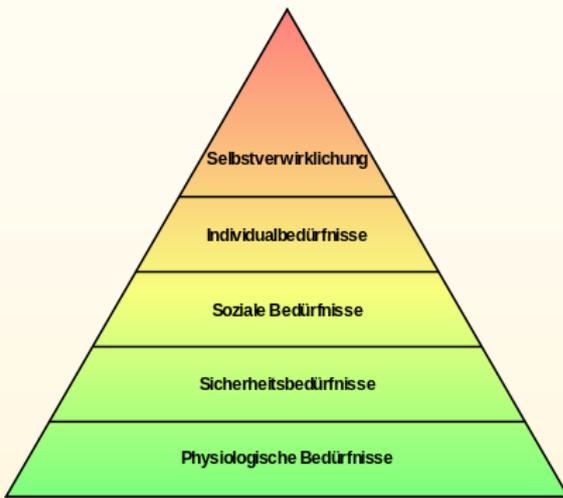
Meine Bedürfnisse

1.
2.

Ihre / Seine Bedürfnisse

1.
2.





Analyse-Tool:

Werte- und Bedürfnis- Differenzen



Meine Werte

1.
2.
3.

Meine Bedürfnisse

1.
2.

Werte des Gegenübers

1.
2.
3.

Bedürfnisse des Gegenübers

1.
2.

An welchen Werten orientierst du dich?



A word cloud of German values, with words of varying sizes and colors (yellow, orange, red, green, purple) arranged in a roughly triangular shape. The words are: Zuversicht, Sauberkeit, Ordnung, Pünktlichkeit, Gutes Benehmen, Rationalität, Treue, Verlässlichkeit, Respekt, Nächstenliebe, Ehrlichkeit, Emotionalität, Toleranz, Solidarität, Anstand, and Disziplin.

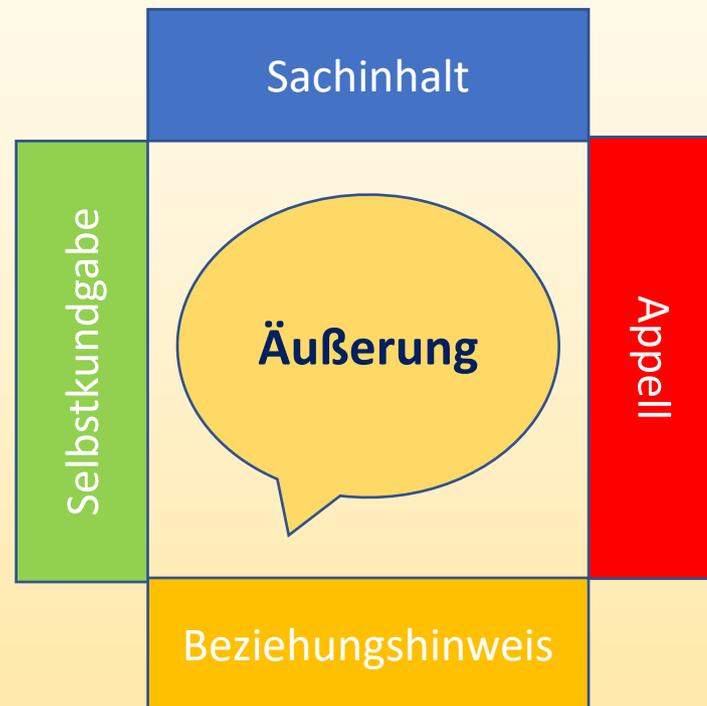
Zuversicht
Sauberkeit
Ordnung
Pünktlichkeit
Gutes Benehmen Rationalität
Treue Verlässlichkeit Respekt
Nächstenliebe
Ehrlichkeit Emotionalität
Toleranz Solidarität
Anstand Disziplin

Gelassen reagieren, souverän kommunizieren ...



**Kommunikationstechniken für den
Hausgebrauch**

**Sach-Inhalt identifizieren und darauf reagieren. Botschaften,
der anderen „Ohren“ hinterfragen!**



**ODER: Bewusst ein „Ohr“ wählen und entsprechend antworten –
selbst wenn uns bewusst ist, dass der Sender etwas anderes
gemeint hat!**

Ich-Zustände identifizieren!

Ich-Zustände nach Eric Berne



Gewaltfreie Kommunikation



- 1) Was nehme ich wahr?
- 2) Was empfinde ich?
- 3) Was ist mein Bedürfnis
- 4) Was ist mein Wunsch?

Leitfrage:

Worum geht es mir wirklich??

Zielorientierung:

Befriedigung des
Bedürfnisses /
Werts erbitten!

Übungsblatt

Gewaltfreie Kommunikation

1. Beschreibung einer konkreten Handlung, die man beobachtet hat und die das Wohlbefinden beeinträchtigt

2. Ausdruck der Gefühle, die durch die Handlung ausgelöst werden

3. Formulierung der Bedürfnisse, welche hinter den Gefühlen stehen

4. Bitte um eine konkrete Handlung - auch die Nicht-erfüllung der Bitte ist in Ordnung



Übung: GFK



Überlegt gemeinsam in welchen Situationen die Methoden der gewaltfreien Kommunikation hilfreich sein können.

- ✓ Denke an eine Situation.
- ✓ Gehe die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation durch und notiere Deine Ergebnisse.
- ✓ Trage die gewaltfreie Version Deines Anliegen in eigenen Worten vor.
- ✓ Die anderen geben Feedback, wie es auf sie wirkt und schlagen ggf. weitere Formulierungen vor.
- ✓ Ggf. Wechsel zum Nächsten

DAS NERVT !

Unerwünschte
Kommentaren von
Ärzten, Therapeuten und
wohlmeinenden
Außenstehenden





Sie müssen jetzt mal langsam mit dem Toiletten-Training anfangen!

Sie tun sich und den Betreuern einen Gefallen, wenn Sie das Kind am Besten schon vor der Pubertät in eine Einrichtung geben ...

Kommentator & Stammtisch-Parolen

- **Freundlich auf seine Kompetenz verweisen:**

 - „Du bist nicht ich.“

 - „Ich finde das Thema zu komplex um jetzt/hier darüber zu diskutieren.“

- **Teilweise Recht geben und relativieren**

 - „Ja, du hast Recht in Bezug auf ... – und deswegen“

- **Wichtig: Keine Rechtfertigungen**

- **Den anderen nicht anklagen!**

- **Zurück auf den Sachverhalt führen:**

 - „Lassen Sie uns bei der Sache bleiben:“

Aufdringliche Ratgeber & arrogante Besserwisser

- Positive Grundeinstellung: Wertschätzen der Intention
- Selbstbewusstsein
- Konfrontation: „Ich kann deinen Rat nicht gut annehmen, wenn du auf diese Weise mit mir sprichst.“
- Ablehnung: „Ich brauche keinen Rat, Danke.“ , „Das ist mein Angelegenheit.“ „Keine Sorge- ich werde dazu eine gute Entscheidung finden!“ .
- Externe Autoritäten anführen: „Mein Techniker hat das im Blick.“ , „Ich werde das mit meinem Arzt besprechen.“ , „Unser Steuerberater wird das Problem lösen.“

Logiker & Analytiker

➤ Wertschätzen der Intention:

„Es ist bestimmt sinnvoll das zu analysieren – aber noch nicht heute! Ich sag dir, wann ich so weit bin.“

„Ich schätze deine analytische Vorgehensweise – aber erst morgen. Heute will ich mich nur ausheulen!“.

➤ Eigenes Bedürfnis / Wunsch mitteilen:

„Ich will im Moment noch gar keinen Rat hören. Ich wünsche mir gerade einfach, dass du mir zuhörst und den Rücken stärkst!“

„Es ist lieb, dass du dir Gedanken machst, wo es hakt – aber bin noch nicht bereit für die Lösung – ich muss erst meine Emotionen durchleben und klar kriegen.“

„Bring mir einfach eine große Tasse Kakao.“

Mitfühlende Seelen

➤ **Wertschätzen der Intention**

„Ich danke Ihnen für Ihre Anteilnahme.“

„Es ist nett, dass Sie sich erkundigen –wir kommen zurecht!“

➤ **Klares Feedback**

„Darüber möchte ich gerade nicht sprechen.“

➤ **Allgemeine Floskeln**

„Es könnte besser gehen.“

„Ja – das ist nie einfach, wenn“

➤ **Gegebenenfalls: Kleine Aufgaben geben**

„Wo wir uns gerade sehen – könnten Sie Mittwoch die Papiertonne rausstellen?“

„Könntest du in unserer Whats-App-Gruppe Bescheid geben, dass wir gerade keinen Besuch möchten und uns melden, sobald sich was ändert?“

Neugierige Mitmenschen

➤ Allgemeine Floskeln

„Ja – ich habe immer viel um die Ohren!“

„Ich habe noch etwas zu erledigen.“

➤ Klare eigene Haltung

„Solange Frau Müller nicht selbst Stellung nimmt, möchte ich darüber nicht spekulieren.“

„Ich habe darüber keine Informationen.“

➤ Ablenkung

„Sagen Sie - wo haben Sie diese Gartenzwerge gefunden?“

„Wo wir gerade von Frau Müller sprechen – Frau Meyer hat ja demnächst Geburtstag. Ist da schon was geplant?“

Übergriffige Autoritäten

➤ Wertschätzung

„Ich schätze Ihre Fachkompetenz.“

„Ich weiß, dass Ihnen das Wohl von XY am Herzen liegt“

➤ Souveränität demonstrieren

„Danke für Ihre Einschätzung, ich werde Ihnen meine/ unsere Entscheidung mitteilen.“

„Ich werde das mit meinem Partner / dem Kinderarzt besprechen.“

➤ Klare Ansage:

„Auf diese Weise möchte ich das Gespräch nicht weiterführen.“

„Das sollten wir bei anderer Gelegenheit besprechen.“

„Danke für Ihre Bemühungen ...“

„Ich muss gar nichts!“

Nervige Kommunikation:

10 Strategien zum Umgang mit unerwünschten Kommentare und Fragen

1. Lehrer-Strategie: Überhören des Kommentars / der Frage
2. Sozialpädagogen-Haltung:
Wertschätzen der Intention und Abgrenzung
3. Ich-bin-der-Boss-Statement:
Offenheit + Klarstellen von Verantwortung
4. Kabarettisten-Wende: Auf dem „falschen Ohr“ hören und entsprechend überraschend reagieren
5. Moderatoren-Trick: Teilantwort oder Vertagen mit einem abschließender Satzmelodie
6. Hotliner-Stopp: Kaputte Schallplatte
7. Wissenschaftler-Knock-Out:
Variante A: Quellen und Belege verlangen.
Variante B: Blocken durch spontanen eigenen Fachvortrag.
8. Dorftratsch-Technik: Ablenkungsmanöver
9. Politiker-Routine: Am Thema vorbei antworten
10. Spiegel-Trick: Ungesagtes verbalisieren, Schweigen



Problemeignerschaft



**Kläre zunächst:
WEM gehört eigentlich das
Problem?**

- Wer ist zuständig?
- Wer ist verantwortlich?
- Wer profitiert von der Lösung?

Problemeignerschaft



**Falls das Problem dir gar nicht gehört:
Verweigere die Annahme und schicke es an den Absender zurück!**

Notfall-Techniken



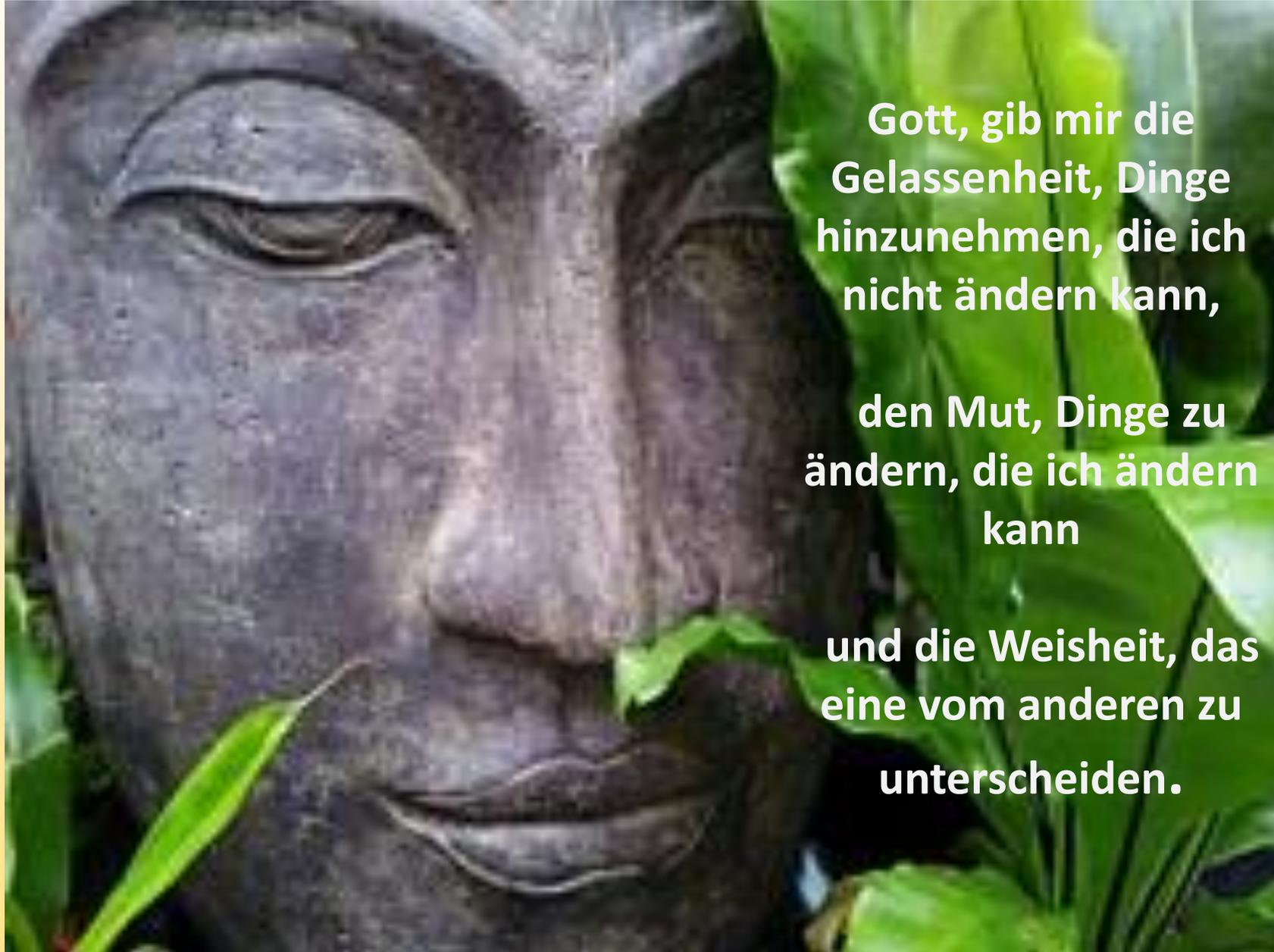
1. Atemübungen, Mini-Meditation
2. Aus der Situation gehen
3. Bei sich bleiben
4. Waschraum & Kaffee
5. Lern-Chance und Lebens-Film
6. Humor!

Kläre zunächst:

1. Liegt es wirklich am anderen oder passiert es in mir? (vgl. Cocktail)
2. Wem gehört das Problem ?
3. Welche Werte, Bedürfnisse, Grenzen wurden verletzt?



Wege zur Gelassenheit



Gott, gib mir die
Gelassenheit, Dinge
hinzunehmen, die ich
nicht ändern kann,

den Mut, Dinge zu
ändern, die ich ändern
kann

und die Weisheit, das
eine vom anderen zu
unterscheiden.

Veränderungen, die ich in der Hand habe:



1. Wahl der inneren Einstellung und Perspektive
2. Wahl von Zeit und Ort
3. Berücksichtigung von Bedürfnissen und Werten
4. Klärung der Problemeignerschaft
5. Wahl der Kommunikationsweise
6. Aneignung neuer Tools
7. Wahl einer angemessenen Reaktion

Abschluss-Frage



- Was hast du heute entdeckt?
- Welche Taktik / Erkenntnis möchtest du ausprobieren / im Blick behalten?
- Was kannst du selbst ändern?

Notiere :

- ✓ Eine Technik die du in der nächsten Situation ausprobieren willst.
- ✓ Eine Erkenntnis für den Kühlschrank, dein Handy, den Spiegel.



Nie mehr sprachlos?! Lass uns drüber reden!



Was hat dir dies Seminar gebracht?
Hast Du noch Fragen?
Ich freue mich auf dein Feedback!

Per Mail :
kontakt@marion-mahnke.de
Mobil: 0176 56 99 55 77

Danke für Euer Interesse!



Rückfragen
oder Terminvereinbarungen:
Mobil: 0176 – 56 99 55 77

Ich hoffe dieses Seminar hat Euch
gefallen.

Gern bin ich bei Rückfragen oder
auch bei anderen Themen für Euch da.

Website & Blog:

www.aussergewoehnlich-gut-leben.de

Newsletter:

www.aussergewoehnlich-gut-leben.de/Newsletter

Facebook-Site:

Special-Needs-Parenting mit Marion
Mahnke

Email:

kontakt@marion-mahnke.de