

Publikation zu dem Thema
Wie wirke ich auf Andere?



Wie wirke ich auf Andere?

Um sich selbst einschätzen zu können, ist der Blick einer anderen Person gefragt. Je unverbindlicher die Beziehung zu dieser Person, desto ehrlicher könnte die Antwort sein.

- Freundinnen und Freunde,
- die Familie und
- die Kollegen

sind Menschen, die einen durch das Leben begleiten. Das bedeutet, dass sie unterschiedliche Lebensphasen mit Veränderungen und Entwicklungen mitbekommen. Ein Feedback kann sich demnach nicht nur auf die aktuelle Lebenssituation beziehen, sondern die eigene Lebensspanne reflektieren. Dieses Wissen über eine Person kann einem konstruktiven Feedback aber auch im Wege stehen. Emotionen und Rücksicht spielen dabei eine Rolle. Grundlegende Faktoren für ein konstruktives Feedback sind wie folgt:

- Die Person persönlich ansprechen.
- Ehrlich beschreiben, was beobachtet wurde.
- Beobachtungen ausformulieren.
- Höflicher und wertschätzender Umgang miteinander.
- Nicht nur Kritisieren, sondern auch positives Hervorbringen.

Um die Wirkung auf andere verstehen zu können, sind konkrete Beispiele und Ereignisse nützlich, in denen das eigene Verhalten, die Reaktion auf die Äußerungen anderer und die gesagten Worte reflektiert werden können.

TIPP: Hören Sie einfach nur zu. Wenn Sie etwas nicht verstanden haben und fragen Sie nach. Unterbrechen Sie die Person nicht, während sie redet. Vielleicht machen Sie sich Notizen, damit Sie nachfragen können. Während Sie zuhören, sollten Sie erst einmal alles aufnehmen und nicht sofort reflektieren. Alles, was gesagt wird, ist die Wahrnehmung Ihres Gegenübers und ist bei ihm/ihr genauso angekommen. Um sich selbst besser zu verstehen, fragen Sie nach, wie Sie auf Ihr Gegenüber gewirkt haben und was er oder sie am liebsten mit Ihnen gemacht hätte.

Ein konstruktives Feedback zeigt die Auswirkung auf andere Menschen. Natürlich muss dabei im Hinterkopf behalten werden, dass das Gegenüber andere Handlungs- und Bewertungsmuster nutzt als man selbst. Durch das Feedback können Sie genau darauf sensibilisiert werden. Eine erste Instanz, wenn man ein Feedback bekommt, ist demnach die Wertschätzung für den Spiegel der eigenen Außenwirkung.

Wie wirke ich auf Andere?

Nicht jeder Mensch beherrscht die Technik des konstruktiven Feedbacks. Es gehört also ein gewisses Maß an Selbstbeherrschung dazu und die Offenheit damit umzugehen. Besonders im beruflichen Alltag können einem die Feedbacks von KollegInnen in Stresssituationen harsch vorkommen. Die Kunst an dieser Stelle ist es, einen ruhigen Moment abzuwarten und sich dann noch Mal mit dem/der KollegIn zusammensetzen. Fragen Sie nach, ob er/sie Ihnen immer noch das gleiche Feedback geben würde und was er/sie für Tipps für Sie hat.

Um mit einem Feedback gut umgehen zu können, sind im Folgenden hilfreiche Stichpunkte aufgelistet:

- Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Gegenüber Ihnen nichts Schlechtes möchte.
- Ein ehrliches Feedback ist sehr viel Wert.
- Es ist in Ordnung ein Feedback als nicht richtig zu empfinden, aber denken Sie daran, dass Sie an der Quelle sitzen:
- Fragen Sie nach, wie er oder sie zu dieser Ansicht kommt und was man selber machen kann, damit es beim Gegenüber anders ankommt.

Das Seminar „Wie wirke ich auf Andere?“ setzt genau da an, wo Anderen vielleicht die Geduld oder Kompetenz fehlt: ein konstruktives Feedback über ihre Auswirkung zu geben. Durch eine fehlende persönliche Beziehung ist es möglich eine professionelle Sicht auf ihre Außenwirkung zu bekommen. Zudem bekommen Sie die Möglichkeit alternative Verhaltensweisen einzuüben und Ihre eigenen Feedbackregeln zu überprüfen.

Bei Interesse an dem Seminar und an näheren Informationen kontaktieren Sie und gerne oder schauen direkt auf der Website nach unter:

<https://www.kitzmann.biz/seminare/seminaruebersicht/persoentlichteitsentwicklung/wie-wirke-ich-auf-andere/>