



## Übung – Ganzheitlich kommunizieren lernen

Mit dieser Übung können Sie die ganzheitliche Kommunikation trainieren.

Nehmen Sie sich ein Anliegen, das wichtig genug ist, dass es alle Ihre Zuhörer verstehen sollen. Formulieren Sie für diese Übung Ihr Anliegen schriftlich so, dass alle vier Welten adressiert werden.

Ein Beispiel: Ihr Kollege, ein Softwareentwickler, fühlt sich belästigt durch die ständigen Nachfragen des Projektleiters, wie weit er und sein Team denn nun seien. Der Erregungspegel steigt beständig. Schließlich arbeiten Sie im Unternehmen mit dem agilen Vorgehensmodell Scrum. Da fragt man nicht ständig nach der Timeline, sondern schaut auf die Zettel an der Wand. Was tun?

Eine angemessene Reaktion, die alle vier Welten anspricht, könnte so aussehen:

„Ich habe den Eindruck, du kontrollierst mich permanent! Dabei werden unsere Ergebnisse doch an unser Storyboard dokumentiert, da kannst du dir das ansehen. Immer wieder muss ich dir detailliert Auskunft geben, was ich genau mache. Ich komme gar nicht mehr richtig zum Arbeiten. Ich habe das Gefühl, du vertraust mir und meiner Arbeitsqualität nicht. Ist das so?

Damit du besser verstehst, wo wir sind, kannst du an unserem täglichen Stand-up teilnehmen oder du kommst, wenn wir die Retrospektive machen.“

Hier notieren Sie Ihre Situation

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Die Welt des logischen Denkens

---

---

---

---

---

Die Welt der Bilder und des bildhaften Denkens

---

---

---

---

---

Die Welt der Gefühle und Empfindungen

---

---

---

---

---

Die Welt der Handlungen, die Außenwelt

---

---

---

---

---