

Inhalte

- 1. Schlüsselressource <u>Kommunikation</u> => Schafft endlich noch mehr Aufnahmebereitschaft
- 2. <u>Kommunikationsquadrant</u> => Wie <u>echte</u> Verbindung entsteht
- 3. <u>Sicherheit</u> im <u>Wandel</u> => <u>Verbundenheit</u> mit sich <u>selbst</u> und anderen
- 4. <u>Entwicklungsknöpfe</u>: Werkzeug für wirkungsvolle <u>Kommunikation</u> bei Veränderung und Entwicklung
- 5. <u>Umsetzung</u> im Alltag => Wie Klarheit, Resonanz und Wandel in der Kommunikation gelingt

PONTEA

2

Inhalte

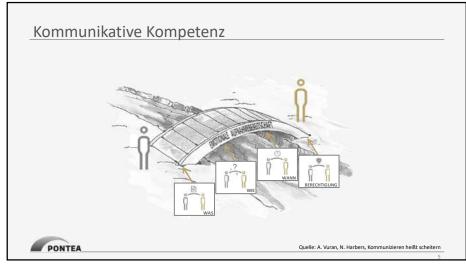
1. Schlüsselressource <u>Kommunikation</u> => Schafft endlich noch mehr <u>Aufnahmebereitschaft</u>



3

@ by DONTEA AC I mantas ab

PONTEA



Aufnahmebereitschaft und Berechtigung

Aufnahmebereitschaft =

Der Zustand, wenn jemand einer Idee, einem Inhalt oder einem Argument nicht nur rational zustimmt, sondern auch emotional so davon durchdrungen ist, dass er Gehörtes/Neues aufnimmt, annimmt und ggf. nachhaltig etwas umsetzt oder verändert.

Berechtigung =

Die Erlaubnis, jemanden etwas zu sagen; die Anerkennung jemandes "Kompetenz" auf einem spezifischen Gebiet. "Kompetenz" kann u.a. die Fachkompetenz im Thema, der (hierarchische) Status, der Ruf oder die grundsätzlichen Fähigkeiten und Erfahrungen sein.

Der PONTEA-Dreiklang für gelingende Kommunikation

1. Aufnehmen

2. Annehmen

Identifikation

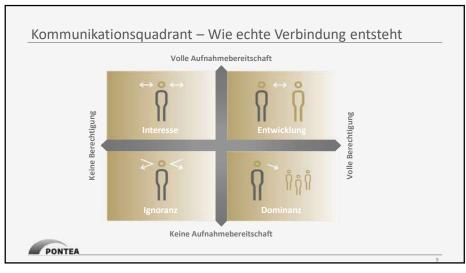
Umsetzung

Schlüsselressource <u>Kommunikation</u> => Schafft endlich noch mehr <u>Aufnahmebereitschaft</u>
 <u>Kommunikationsquadrant</u> => Wie <u>echte</u> Verbindung entsteht

© by DONTEA AC I mantage of

Inhalte

PONTEA



Kommunikationsquadrant – Wie echte Verbindung entsteht Volle Aufnahmebereitschaft Hört zu und ist offen für Augenhöhe und hohe gegenseitige Wertschätzung Lässt sich Feedback geben Sieht sich gleichberechtigt und möchte eigenen Regeln folgen Versteht und befolgt Regeln Möchte selbst entscheiden Hört nicht (mehr) zu und lässt Muss ständig überzeugt werden sich nichts sagen Zeigt Gehorsam ohne Hält sich nicht an Regeln Völlig eigener Antrieb Hat inneren Widerstand Die Integrität ist beeinflusst Keine Aufnahmebereitschaft PONTEA

9

Inhalte

- 1. Schlüsselressource <u>Kommunikation</u> => Schafft endlich noch mehr <u>Aufnahmebereitschaft</u>
- 2. Kommunikationsquadrant => Wie echte Verbindung entsteht
- 3. <u>Sicherheit</u> im <u>Wandel</u> => <u>Verbundenheit</u> mit sich <u>selbst</u> und anderen

PONTEA

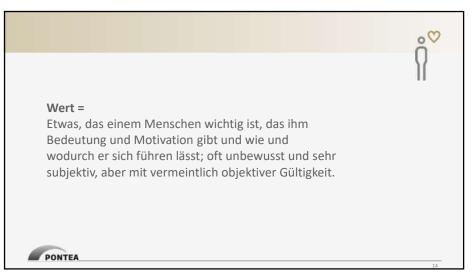
- 3. Sicherheit im Wandel => Verbundenheit mit sich selbst und anderen
- 1. Kenne deine Werte (und die deiner Mitmenschen)
- 2. Praktiziere Selbstmitgefühl
- 3. Nutze die Kraft der Interpretation

PONTEA

11 12

© by DONTEA AC I mantage of





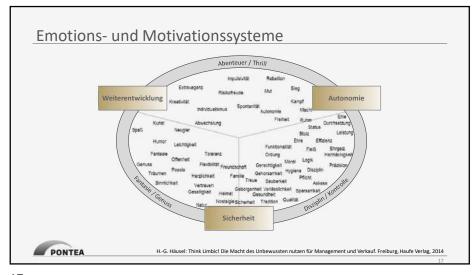
13



Sicherheit: Balance, Bewahrung, Ordnung
 Wenn nicht erfüllt: Angst
 Weiterentwicklung: Entdeckung, Neugier, Genuss
 Wenn nicht erfüllt: Langeweile
 Autonomie: Macht, Effizienz, Einfluss
 Wenn nicht erfüllt: Frust/Wut, später Depression

15

© hy DONTEA AC Lineartee of



3. Sicherheit im Wandel => Verbundenheit mit sich selbst und anderen

- 1. Kenne deine Werte (und die deiner Mitmenschen)
- 2. Praktiziere Selbstmitgefühl
- 3. Nutze die Kraft der Interpretation

PONTEA

18

17





19

© by DONTEA AC L poptos ch

Übung: Selbstmitgefühl-Leitspruch

- » Das ist jetzt gerade schwierig.
- » Und es ist menschlich: Es geht allen Menschen mal so.
- » Ich kann jetzt freundlich und verständnisvoll mit mir umgehen.
- » Ich darf <u>Mitgefühl</u> mit mir haben.

Finden Sie eine Formulierung, die für Sie passt und Sie <u>spürbar</u> entlastet!

PONTEA

21

"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen.

In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit."



Viktor Frankl (1905-1997)

PONTEA

3. Sicherheit im Wandel => Verbundenheit mit sich selbst und anderen

- 1. Kenne deine Werte (und die deiner Mitmenschen)
- 2. Praktiziere Selbstmitgefühl
- 3. Nutze die Kraft der Interpretation

22

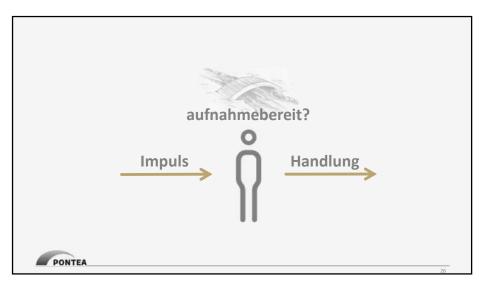
PONTEA



23

© by DONTEA AC L ponton ch





25



Inhalte

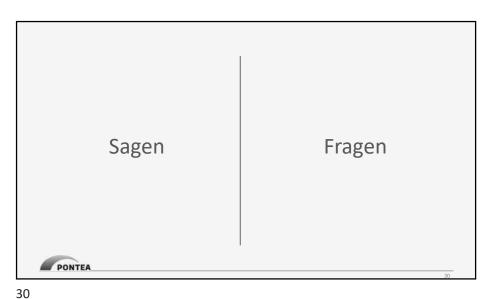
- 1. Schlüsselressource <u>Kommunikation</u> => Schafft endlich noch mehr <u>Aufnahmebereitschaft</u>
- 2. <u>Kommunikationsquadrant</u> => Wie <u>echte</u> Verbindung entsteht
- 3. <u>Sicherheit</u> im <u>Wandel</u> => <u>Verbundenheit</u> mit sich <u>selbst</u> und <u>anderen</u>
- 4. <u>Entwicklungsknöpfe</u>: Werkzeug für wirkungsvolle <u>Kommunikation</u> bei <u>Veränderung</u> und <u>Entwicklung</u>

PONTEA

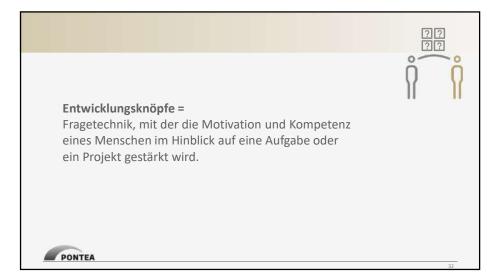
27 28

© by DONTEA AC L pointed ob









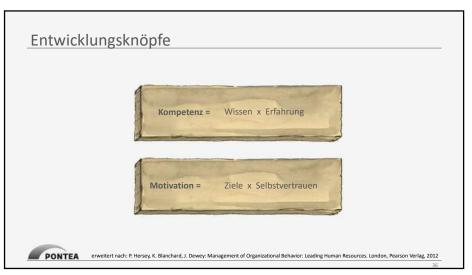
31 32

@ by DONTEA AC I mantas ab









35 36

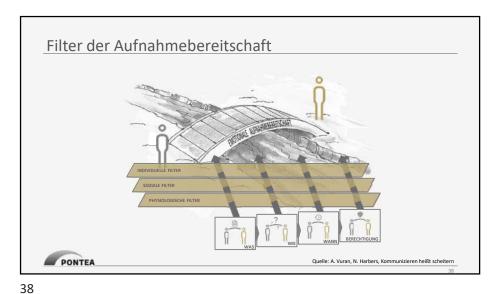
@ by DONTEA AC I nonton ab

Umsetzung im Alltag => Klarheit, Resonanz und Wandel in der Kommunikation

- Emotionale Aufnahmebereitschaft und Berechtigung bei sich selbst und anderen kontinuierlich entwickeln
- Kommunikationsquadrant als "Navigationshilfsmittel" für wirkungsvolle Kommunikation verwenden
- Verbundenheit mit sich selbst und anderen entwickeln (Werte, Selbstmitgefühl, Reiz – Reaktion)
- Entwicklungsknöpfe trainieren
- Fokus auf wenige, wirklich wichtige Veränderungs- bzw. Umsetzungspunkte
- Training und Begleitung bis zur unbewussten Kompetenz







39

37