



5-Aktionsmuster-Modell

Arbeitsthemen und Themenüberblick

Kommunikationsqualität steigern & Konfliktpotentiale senken

- Die Welt aus Sicht der Physik
- Energieerhaltungssatz in der Kommunikation
- Energie
 - Energie allgemein
 - Energieumwandlungsformen
 - Energie und Kommunikation
 - Quantenphysik und Energie
- Qualität
- Systemtheorie
- Kommunikation
 - Kommunikation aus psychologischer Sicht
 - Kommunikation aus signaltheoretischer Sicht
 - Kommunikation aus naturwissenschaftlicher und biologischer Sicht
- Kommunikationsmodelle
 - Die fünf Axiome der Kommunikation
 - Das Eisbergmodell
 - Das Vier-Ohren-Modell
 - Die Transaktionsanalyse
 - Das Sender Empfänger Modell
 - Das 5-Aktionsmuster-Modell
 - Das Mediationsmodell
- Was sind Informationen?
- Konflikte
- Verstehen und Verständnis
- Praxis zur Steigerung der Kommunikationsqualität
 - Allgemeine Faktoren zur Steigerung der Kommunikationsqualität
 - Spezifische Faktoren zur Steigerung der Kommunikationsqualität
 - Übergeordnete Faktoren
 - Faktoren auf der Verhaltensebene
 - Begrifflichkeiten für Gefühle und Handlungen
- Setting und Kommunikationsqualität
- Rollen und Kommunikationsqualität
- Zuhören und Kommunikationsqualität



5-Aktionsmuster-Modell

- Game-Changer-Formulierungen und Kommunikationsqualität
- Multioption und Konfliktpotentiale
- Konfliktfelder
- Kommunikationsqualität in Gespräch und Beratung steigern
- Eigene Befindlichkeit und Kommunikationsqualität
- Transfer auf Klientenzentrierte Beratung
- Transfer der Goldenen Regel der Kommunikation auf eine Anwendung

- Emotionen – Was ist das und welche Auswirkungen können Emotionen haben?
- Verständnisvermittlung
- Nein geht nicht – Die Wahrheit der Sinne
- Mustererkennung – eine Basis aller Kommunikation
- Veränderungskurven
- Die Aufnahmekanäle des Menschen
- Abkopplung Prozess und Umsetzung – welche Relevanz hat das?
- Was ist Kommunikation?
- Die eigene Wirklichkeit und die Konsequenzen
- Rollen
- Authentizität und Kongruenz im Alltag

- Stereotypenbildung und Synchronisation im Kontext der Effizienz.
- Gedankenkreislauf/Überforderung und die Auswirkungen.
- Position und Interesse – der wesentliche Unterschied.
- Der Einfluss des „Weils“ und der Satzbau.
- Formulierungen und Fragestellungen – Funktionale und dynamische Sprache.
- Marker - Sicherheit und Orientierung im Alltag.
- Wahrnehmungspositionen.
- Polarity Responding.
- Schaffung eines Vertrauensrahmens.
- Was bewirken Fragestellungen (Superfragen).
- Verschiedene Wirkung von Worten im Kontext von Beziehungen.

- Körperliche Reaktion konträr zu Gefühlen.
- Ernsthaftigkeit und Haltung.
- Gefühle in Worte fassen.
- Wertschätzung – was steckt dahinter?
- Digitalisierung liefert Multioption – was ist Multioption und welche Effekte macht das?
- Abkoppeln von Kernsystemen – Ein Drama der Digitalisierung.
- Menschen sind sympathisch/unsympathisch/neutral. Wie verhalte ich mich?
- Was ist Motivation – Basis Sinngebung/Findung
- Was wirkt bei Lösungen (Denken/Sprechen/Gefühl – Gefühl ersetzt Gefühl)
- Qualität der Kritik



5-Aktionsmuster-Modell

- Werte und Normenmodell für Betriebe und Menschen – ein kritisches Konstrukt.
- Werte und Normen im Betrieb – was bedeutet das?
- Welche Kriterien sind förderlich für Interessensausgleich?
- Smart Data Anwendung – Digitalisierung maximal.
- Digitalisierung und Systeme = Komplexitätsprobleme.
- Von der Hand in den Kopf – der Weg des Wissens.
- Nebenbei einlaufen lassen – es war immer schon da, was wir jetzt tun.

Aktive Übungen

- Ansichten und Fragestellungen über 4 Wahrnehmungspositionen äußern
- Bewertungsfreies Gespräch
- Konfrontation/Gemeinsam/Emotionen (Übungen Gegen- und Nebeneinander)
- Vertreterrollen einnehmen
- Rollenansprache – je nach Ziel. Übung Ansprache des Menschen ohne Rolle.
- Aufstellarbeit Netzwerk Emergenz.
- Gegenteilige Körpersprache eigener Empfindung
- Entscheidungsübung 10 Minuten
 - Zwei Gruppen müssen eine Entscheidung treffen. Beide auf verschiedenen Grundlagen – aber in der gleichen Sache
- Rollenübungen und Situationsbeispiele (Einzel/Gruppen) 60 Minuten
 - Zwei Gruppen müssen eine Entscheidung treffen. Beide auf verschiedenen Grundlagen – aber in der gleichen Sache
- Pausenübung 5 Minuten
 - Mann aus der Zukunft
- Pausenübung 10 Minuten
 - Redaktionskonferenz
- Pausenübung 15 Minuten
 - Journalistenschule
- Pausenübung 15 Minuten - Bewertungsfreier Text – Inhalt egal