

Exit Strategien in Situationen, Kommunikationen und bei Mediation

Wenn man einmal nicht weiterkommt oder von einer Kommunikation praktisch überfahren wird, dann ist das eine normale Sache, die öfter vorkommt.

Beispiel 1: Zwei Menschen haben eine Meinungsverschiedenheit und sprechen Sie damit aufgeregt an oder jemand anderes kommt und redet auf Sie ein und Sie verstehen nicht, worum es geht.

Beispiel 2: Bei einem Vortrag sagen Sie etwas, was eine ZuhörerIn geärgert hat oder einen Gesprächspartner emotional getroffen hat.

Es gibt einige Strategien, darauf zu reagieren. Dabei spielen einzelne Punkte auch ineinander. Die folgenden Möglichkeiten sind individueller Natur und Sie schauen einfach, mit welchen Sie am besten zurechtkommen.

- Situation beenden! 15 Minuten Pause vereinbaren. In der Zeit bauen sich die Stoffe im Körper ab, die für starke Emotionen verantwortlich sind (Physik). Dann neu anfangen.
- Zuhören! Nichts sagen und nur zuhören. Am besten, bis der oder die andere ausgeredet hat.
- Nicht auf Inhalt eingehen, aber Mitfühlen. Akzeptieren der Wirklichkeiten der anderen. Nicht bewerten!
- Verlangsamen und Entschleunigen über Konkretisieren durch Rück- oder Verständnis-Fragen.
- Um Visualisierung bitten.
- Nicht Teil des Problems der anderen werden.

- Über Empowerment Augenhöhen herstellen
- Teilnehmend Neutral sein.
- Fragen, was in der Situation benötigt wird. Die Verantwortung damit den anderen geben.
- Nehmen Sie sich heraus und veröffentlichen Sie Ihre eigenen Gedanken.
- Gehen Sie in die Metaebene und beschreiben, was Sie wahrnehmen.

Das sind einige Möglichkeiten. Es kommt immer drauf an, worum es gerade geht und in welcher Situation Sie sich befinden. Und es kommt auch auf Ihr eigenes Befinden an. Fühlen Sie sich fit oder fühlen Sie sich schlecht? Das eigene Gefühl und Befinden wird die Situation mit beeinflussen.

Über Rollenspiele lässt sich das ganz hervorragend trainieren und mit ein wenig Übung kommt man mit jeder Situation zurecht - auf jeden Fall mit denen, bei denen man nicht Teil des Problems ist.