



SWR2 Leben

Wertschätzende Kommunikation

Ein neuer Umgangston in Business, Familie und Sport

Von Petra Stalbus

Sendung: Donnerstag, 26. September 2019, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Petra Stalbus

Produktion: SWR 2019

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendungen stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

O-Ton 01 (BB):

Ich sage Ihnen, was ich schon alles mit der Wertschätzenden Kommunikation erlebt hab, wo ich dachte, das ist eigentlich nicht möglich, ja. Ja, sei es mit nem teuren Strafzettel, wo mich der Polizist mich einfach aus dem Aufzeichnungsgerät wieder rausgenommen hat, ja, oder ob es Hotels sind, wo ich plötzlich die tollsten Suiten bekomme. Das sind alles so wundersame Dinge, die mir mit Wertschätzender Kommunikation passieren und wenn ich die so meinen Freunden erzähle, dann sagen die immer nur „Typisch Beate“.

Sprecherin:

Beate Brüggemeier kann sich von Herzen darüber freuen, wenn ihr die Wertschätzende Kommunikation im Alltag kleine Vorteile und Vorzüge beschert. In der Hauptsache geht es der Kommunikationstrainerin natürlich um etwas Wichtigeres:

O-Ton 02 (BB):

Ja, was ist in der Welt los an Spannungen, wie Trump und AfD? Wieviel Räume wollen wir denen lassen, diesen Menschen oder geht es in die Richtung, wir wollen wertschätzend miteinander umgehen? Und gucken, wie wir sinnhaftig unser Leben gestalten können. Das was mich antreibt, ist ein Stück mehr Frieden in die Welt zu tragen. Und mit jedem Seminarteilnehmer ist es für mich wie ein Samenkorn.

Sprecherin:

Anfang der 2000er Jahre zählte sie zu den Pionierinnen und musste noch Überzeugungsarbeit leisten ...

O-Ton 03 (BB):

das hat sich gewandelt, in den letzten 2, 3 Jahren, wo Firmen auf mich zukommen, oder das Auswärtige Amt, große Firmen, mittelständische Unternehmen oder auch Ikea. Die Unternehmen brauchen ja heute auch anderes als noch vor 10 Jahren, ja. Wir brauchen mitdenkende Menschen, die eigenverantwortlich denken und handeln. Weil es wird soviel Wissen in so kurzer Zeit zur Verfügung gestellt, dass kein Mensch mehr den Durchblick für alles hat. Also raus von den infantilisierten Unternehmen, ja, wo die Führungskraft sagt jedem, was jetzt ein Mitarbeiter zu tun und zu lassen hat. Also diese ganze Kontrolle wird sich wandeln müssen, hin ins Vertrauen, ja. An den Stärken Mitarbeiter ausrichten, Empathie wird ne große Rolle spielen. Ja, da braucht es neue innovative Kommunikationsmöglichkeiten - und da sind wir, wie ich finde, mit Wertschätzender Kommunikation ganz oben dabei.

MUSIK DRUNTERLIEGEND:

M0484741.010

Komponist: Merkel, Jean-Claude: Web Generation (26 Sek.)

2'34-3'00

Sprecherin:

Sogar im Sport scheint der neue Trend angekommen zu sein. Zumindest bei den Trainern des deutschen Hockeybunds, die im Next Coach Projekt neue Wege ausprobieren, die über rein sportliche Trainingsfragen hinausgehen.

O-Ton 04 (BB):

Ja, und es waren insgesamt 7 Herren, die Nationaltrainer, die Spitzentrainer von Deutschland. Und wenn ich das so aus der Retrospektive jetzt da heute draufschaue, es war schon ein Highlight meiner Seminargeschichte.

Ja, wir hatten damals nen Film gedreht von diesem Training und ja Frau Stalbus, hätten sie Lust, mit mir zusammen da rein zu schauen? Ja, natürlich. ... Ja, gut.

O-Ton 05 (Film: André):

Ich hab den Eindruck, dass sich der Sport im Moment öffnet von klassisch hierarchischen Denkmustern, dass der Trainer auch alles bestimmt und immer nur vorgibt [...]

Sprecherin (über Ton):

sagt Hockeytrainer André Henning. Er hatte die Idee zu diesem Kommunikationskurs – und erklärt die Beweggründe.

O-Ton 05 läuft weiter (Film: André)

[...] wenn wir sogar Teams haben wollen, die mitbestimmen, demokratisch mitentschieden, dann ist natürlich auch die Art, wie wir mit unseren Spielern, unserem Staff aber auch kommunizieren, aber auch in alle Richtungen nach oben, wir haben immer auch Vorstände und Präsidien, dementsprechend war es für uns wichtig aus dieser Denke heraus, natürlich auch unser Kommunikationsmuster mal zu hinterfragen und womöglich zu verändern [...]

Sprecherin (über Ende Ton 5 und Beginn Ton 6)

Beate Brüggemeier, in Jeans, weißer Bluse und Jacket in der Mitte der Männerrunde, hört aufmerksam zu. Dann bringt sie die Themen und Ziele des Workshops auf das Flipchart.

O-Ton 06 (Film: BB):

Ja, die Themen bzw. Ziele – was haben wir vor mit Wertschätzender Kommunikation?

Klar kommunizieren, Kritik offen ansprechen ohne andere zu verletzen.

Auf Angriffe, Vorwürfe empathisch reagieren oder respektvoll reagieren

Erfolgsfaktor Empathie

Sprecherin (auf Atmo Ende Ton 06)

Das Werkzeug dazu, das sind die 4 Schritte der Wertschätzenden Kommunikation:

O-Ton 07 (Film: BB):

Was beobachte ich, was fühle ich, was brauche ich und um was möchte ich andere Personen bitten?

Sprecherin:

Klingt einfach, doch die sieben Männer merken schnell, wie anspruchsvoll diese Kommunikationsmethode ist: Denn die Beobachtung soll frei von Interpretation und Wertung sein und der Ausdruck des Gefühls frei von Schuldzuweisung. Dann gilt es, das dahinterliegende Bedürfnis zu erkennen – und die entsprechende Bitte ohne Forderung zu formulieren.

Und so verlangt die Wertschätzende Kommunikation die radikale Übernahme der Verantwortung für die eigenen Gefühle.

O-Ton 08 (Film: BB):

Wer ärgert sich über andere Personen, tut ihr das noch? Lachen. Ne, oder Quatsch. Kommt natürlich nicht mehr vor. (Lacht). Und die schlechte Nachricht ist dann, dass ihr niemand anderem mehr die Schuld für Euren schlechten Gefühle geben könnt. Das geht halt nicht mehr.

Sprecherin:

Uns wird jedoch von klein auf genau das Gegenteil beigebracht, erklärt die Trainerin:

O-Ton 09 (Film: BB):

„Ich ärgere mich über Dich, weil Du nicht aufräumst.“ Was mach ich jetzt? Wer kriegt die Verantwortung für mein Gefühl? Der Sohn, ne. Ich bin ärgerlich, weil Du nicht aufräumst, zack. So setzt sich im Berufsleben fort. „Ah, wir hatten verabredet, dass ich die Unterlagen bis 10 Uhr von Dir bekomme. Ich hab sie nicht bekommen, Das ärgert mich.“ Wer kriegt die Verantwortung fürs Gefühl? Auch wieder. Ich geb die Verantwortung ab. Und das will niemand. Aus dem Grunde sagen mir Leute „Oh, das wird dann immer so emotional bei uns.“

Sprecherin:

Wenn ich stattdessen klar kommuniziere, was mir wichtig ist, und eine echte Bitte anstelle einer Forderung ausdrücke, hört sich das so an:

O-Ton 10 (Film: BB):

Ja, mir ist es wichtig, das Legobeispiel jetzt, wir bekommen gleich Besuch, mir ist Ordnung wichtig, bist Du bereit, die Legos jetzt aufzuräumen. Das ist meine Bitte. Oder zur Verlässlichkeit: Diese Unterlagen brauch ich dringend, weil ich gleich ein Vorstandsgespräch habe, bist Du bereit, das mir in der nächsten Viertelstunde zu liefern, geht das überhaupt? Oder brauchst Du noch Unterstützung?

Sprecherin:

Und noch eine weitere wichtige Grundregel:

O-Ton 12 (Film: BB):

Auslöser sind andere Personen, und der Grund für unsere Gefühle, ob Freude oder Ärger, das sind unser Bedürfnisse, die entweder erfüllt sind oder nicht. Genau: Auslöser von Ursache trennen. Das gibt mir ja ne Freiheit. Mein Ärger ist jetzt nicht davon abhängig, ob sich jetzt der Tom ändert oder nicht.

MUSIK DRUNTERLIEGEND:

M0484741.010

Komponist: Merkel, Jean-Claude: Web Generation (48 Sek.)

7'10-7'58

Sprecherin:

Begeistert und hochmotiviert waren die Hockeytrainer nach dem Seminar.

Über Beginn OT 10:

Aber haben sie es auch wirklich geschafft, die neue Sprache in die Praxis zu bringen?

O-Ton 13 (BB):

„Hallo alle zusammen, was konntet ihr umsetzen, wo gibt es Herausforderungen, gab es Erfolge? Ich freue mich, wenn ihr mir ein Feedback schreiben könnt. Bis bald, Eure Beate.

Sprecherin:

Beate Brüggemeier hat die Wertschätzende Kommunikation noch persönlich bei dem 2015 verstorbenen Psychologen Marshall Rosenberg gelernt. Das hat ihr ganzes Leben verändert.

O-Ton 14 (BB):

Als ich die Wertschätzende Kommunikation 2002 kennengelernt habe, mit meinem Mann gemeinsam, haben wir uns entschieden, das ist die Haltung, die wir leben wollen: auf die Bedürfnisse aller zu gucken, ohne von oben herab zu reden, „Du musst und Du sollst, und wenn Du nicht das und da machst, dann fahr ich Dich nicht zum Tennis“ solche Sätze wollte ich nicht mehr sprechen, ja.

Sprecherin:

Alle drei Söhne hätten besondere Kommunikationskompetenzen entwickelt, erzählt sie strahlend:

O-Ton 15 (BB):

Beim Malte stand dann im Zeugnis, in der 4. Klasse: Malte kann Konflikte verbal lösen. Und was ganz schön auch bei Matteo war, der Jüngste, der Tennistrainerin hat ihn ja engagiert als Jugendtrainer: da sagte der: der Matteo kommt einfach gut an, weil der kann mit Menschen, der ist einfach kommunikationsmäßig anders drauf.

Sprecherin:

Der älteste Sohn ist heute zu Besuch und soll am besten selbst erzählen, wie es ihm mit der Wertschätzenden Kommunikation ergangen ist.

O-Ton 16 (BB):

Marius?! Ja. Kannst Du mal runterkommen? - Ja.

Sprecherin:

Das ist aber schon eine deutliche Ansage ...

O-Ton 17 (BB u Marius):

Beate: Ja, genau, mit Wertschätzender Kommunikation verbinden ja auch manche Menschen, ja, wir haben uns alle lieb und kuscheln. Es geht nicht um Nettsein. Sondern um aufrichtig und klar sein und auch das mitteilen, was einem selbst wichtig ist, und zugleich aber auch anderen Menschen wertschätzend zu begegnen und zu hören. Also der Satz in der Wertschätzenden Kommunikation, der kann auch ohne „bitte“ sein, ich bin aber in der Haltung, dass andere Menschen die Wahl haben, auch nein zu sagen.

Marius: Wenns hieß, könnt ihr mal runterkommen, kannst Du mal runterkommen haben wir immer gesagt „gleich“. Für meine Mutter waren das 2 Minuten, für mich auch mal 2 Stunden... also, wenn ich dann nichts mehr gehört hab, dann ja ...

Beate: Und wir haben ja drüber gesprochen und dann kam von einem von Euch auch die Antwort, ja, Du willst immer alles sofort, wir wollen auch planen. Und das ist mir da klargeworden, ne, auch Kinder haben Pläne und sitzen gerade an irgendwas dran, lernen oder lesen oder tun was für ihr Hobby. Und da wurde mir klar, eine Planbarkeit zu geben, ja, wann kannst Du den Rasen mähen? Wann passt das die Woche für Dich? Ja und auch zu ja, zu gucken, welche Arbeiten machen wem Spaß? So hatten wir schon ein besonderes Leben, nachdem ich 2002 die Wertschätzende Kommunikation kennengelernt habe. Ja, das hat sich gelohnt.

Marius: Diese Art der Kommunikation, die ist halt einfach jetzt bei uns so drin.

Sprecherin:

Auch Konflikte sind seitdem kein Drama mehr.

O-Ton 18 (BB):

Sie gehören zum Leben. Es ist nicht Besonderes. Konflikte haben wir und haben ein gutes Tool damit umzugehen, dass es eben nicht in Stress ausartet, oder dass jemand nachts nicht schlafen kann oder dass wir tagelang etwas mit uns rumtragen, was uns blockiert in den Gedanken, Gefühle erzeugt, Emotionen erzeugt.

Sprecherin:

Was aber nicht heißt, dass es bei Familie Brüggemeier nicht auch schonmal hoch hergehen kann...

O-Ton 19 (BB):

Ja, es war der Vorabend des 18. Geburtstages meines Sohnes Marius, und aus irgendeiner Stresssituation heraus reagierte dann Marius und sagte mir: auf deine gekaufte Torte kann ich verzichten, die Oma backt sowieso viel besser als Du.

Sprecherin:

Daraufhin Beate:

O-Ton 20:

Marius: Dann nimm auch Deine Scheißtorte und bumm, dann flog sie. Mit einem geschickten Sprung konnte ich in Deckung gehen. Und dann war ich auch erstmal geschockt, bin dann erstmal raus, auf mein Zimmer.

Und bin dann nach einer gewissen Zeit dann auch klar zu dem Schluss gekommen, da muss ich mit meiner Mutter auf jeden Fall nochmal drüber reden, weil so kann man es ja nicht stehen lassen.

Beate:

Also spannend war ja auch danach das Reflektieren, was ist da bei mir passiert? Und der Auslöser war dieser Satz „Oma backt viel besser wie Du“, und die Ursache ist ja unser Denken, was machen wir für Geschichten daraus. Und meine Geschichte daraus war ja „Boah, wieviel Zeit habe ich überhaupt für unsere Kinder? Wie gut war das Essen immer zubereitet?“ Und dann hab ich gemerkt: boah, das hat ganz schön was mit mir zu tun und meinem Denken dahinter.

Sprecherin:

... und mit ihrem schlechten Gewissen, als berufstätige Frau einfach nicht immer für die Familie da sein zu können, fügt sie noch hinzu.

O-Ton 21:

(BB) So ist ein ganz großer Anteil der Wertschätzenden Kommunikation diese Selbstklärung und aus Konfliktsituationen zu lernen. Die Situationen, die uns antriggern, sei es im Privatleben oder im Berufsleben, haben ja oft mit unserer Geschichte und unserer Herkunft zu tun. Ich saß da mit meinen Gedanken und auch weinend, das hat mich emotional berührt, hinter der Wut die Traurigkeit zu entdecken und ja, auch damit Frieden zu schließen, dass ich nicht die perfekte Hausfrau bin. Und da auch zu sagen: Ja, und meine Mutter kocht gut und ist da einfach auch für uns da. In diese Dankbarkeit auch zu kommen, dass ich nicht alles selber machen muss.

Und so kam ja dann Marius nach einer halben Stunde zurück ins Wohnzimmer und sagte auch „Du Mama, es tut mir leid“. Und ich sagte auch „Auch mir tut es leid. Ich hatte jetzt einfach Zeit, darüber nachzudenken, was mich daran bewegt, was mich erschüttert hat, und dass es einfach die Gedanken sind, was konnte ich Dir mitgeben auf Deinem Weg? Und da sagt er, boah, Mama, Du hast mir immer, und uns, du hast uns immer erst angehört, Du hast hinter uns gestanden, uns immer den Rücken gestärkt, auch wenn wir was angestellt haben. Das war das Wertvolle, dass du uns mitgegeben hast.

Marius: Nichtsdestotrotz ist der Käsekuchen meiner Oma besser, da kommt nichts dran. Beate: Das stimmt.

Sprecherin:

Beate Brüggemeier bringt noch ein Beispiel aus der Businesswelt. Die 4 Schritte „Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte“ helfen hier einer Führungskraft, die Verärgerung über einen Mitarbeiter loszulassen.

O-Ton 22 (BB):

Jetzt nehmen wir mal an, mein Auftrag wäre gewesen, ich hätte gerne, dass blaue Flaschen produziert wären und plötzlich kommt er mit grünen an. Äh, dann geht mein Bewertungsschema los, ich übertreibe mal ein bisschen, ist er denn so blöd, kapiert er überhaupt noch mal? Und das mal loszulassen, dass ich dem anderen mal ein Stück wohlwollender begegne. Und daher zu sagen, stopp! Was ist die Beobachtung? Okay, wir haben zusammengesessen und ich habe gesagt, produzieren Sie blaue Flaschen. Acht Tage später kommt er mit grünen. Dann komm ich zu mir. Mir ist es wichtig, dass ich verstanden werde. Was kommt beim anderen an? Da brauche ich eine Rückkoppelung, offensichtlich, und wenn Sie jetzt meine Mitarbeiterin wären, dann könnte ich sagen: „Ah, ja, wir hatten beschlossen, dass es blaue Flaschen gibt. Jetzt bin ich etwas verwundert, es gibt grüne und brauch Klarheit: Wo hatten wir dieses Missverständnis? Können Sie sich das erklären, was ist passiert?“ So. Und da nähern wir uns ja an, und dann können wir auch Lösungen finden.

Und da bin ich weg von dem Fehlverhalten.

MUSIK DRUNTERLIEGEND:

M0484741.010

Komponist: Merkel, Jean-Claude: Web Generation (48 Sek.)

15´48-16´21 (33 Sek.)

Piepsen vom Postfach

Sprecherin:

Die ersten Antworten der Hockeytrainer trudeln ein... Darunter auch eine SMS von „Matze“, ob wir nicht spontan vorbeikommen wollten, er sei derzeit im Trainingslager mit den U21-Jungs. Wir wollen.

[O-Ton 23a:

Autotür

Beate: dann gehts los.]

O-Ton 23b:

Petra: Ja, dann gehen wir doch mal in das Hockey und Judo Olympiastützpunkt Rheinland Trainerakademie Köln des DSOB Gästehaus. Oh, da werden schon die Waden massiert ...

Beate: Das iss er doch, grüß Dich

Matze: Hallo hallo Okay, dann kommt einmal mit.

Sprecherin (über OT 23b)

Matze – Matthias Becher – hat gemeinsam mit Vally - Valentin Altenburg – die U21 für die Europameisterschaft gemacht – und im August 2019 tatsächlich Gold geholt. Auch beim Bronze-Sieg bei Olympia 2016 war er als Co-Trainer dabei.

O-Ton 24:

Beate: Matze, das war ja vor einem Jahr, wo wir uns kennengelernt haben mit diesem Training Wertschätzenden Kommunikation – Was konntest du mitnehmen, was war wichtig oder wo sind auch neue Herausforderungen entstanden?

Matze: Also ich erinnere mich total daran, früher immer ein Argument vorgebracht zu haben und dann gesagt zu haben „aber“. Und so eine Kleinigkeit, anstelle von „aber“ „gleichzeitig“ zu sagen, das ist derartig charmant, dass ich es auch in meinen Alltag übernommen hab. Das ist ein Beispiel. Oder auch immer wieder, gerade wenn schwierige oder anspruchsvollere Gespräche, Dialoge stattfinden mit Spielern, die nominiert werden sollen oder nicht, wo man einmal noch einen näheren Draht aufbauen möchte, hab ich mich schon immer wieder daran erinnert, wie bring ich das Thema, das Anliegen, das ich hab, den Wunsch am besten vor. Also ich bin oft eingestiegen mit Beobachtungen, ich hab weiter dran gearbeitet, ihnen meine Gefühle auch zum Ausdruck zu bringen. Ich bin wahnsinnig sensibel dafür geworden und Valley genauso, wenn Jungs über ihre Gefühle gesprochen haben. Und hab das nochmal ganz anders wertgeschätzt und dadurch schon ganz viel erreicht.

Beate: Und hast Du einen Unterschied gemerkt, wie Spieler reagieren, wenn ihr mit einer Beobachtung anfangt statt wie vielleicht zuvor mit einer Bewertung, macht das einen Unterschied aus?

Matze: Dieser Einstieg mit ner Beobachtung ist wahnsinnig viel angenehmer. Vor allem hab ich jetzt festgestellt, dass diese oftmals abblockende Haltung, wenn man direkt mit einem Wunsch kommt oder direkt mit einem Auftrag, das die deutlich schwieriger ist aufzubauen, sag ich mal aus der Perspektive des Spielers. Wenn man erstmal mit ner Beobachtung einsteigt und wenn man es dann noch schafft, zu hinterfragen, ob der Spieler die Beobachtung tatsächlich auch teilt, dann ist es ein recht guter Einstieg, um dann in einen Dialog auch wirklich zu kommen und nicht ich sag was ich will und du sagst was du eben sagen willst aber ich hab dir nicht zugehört.

Beate:

Wenn ich das so von Dir höre, glaub ich, dass das auch Mut macht: hey, ihr könnt Euch auch authentisch zeigen.

Matze: Wir arbeiten schon daran, dass wir ne Kultur schaffen bei den Eagles, so heißen die U21, die kleinen Adler, wo wir ehrlich miteinander umgehen, wo wir offen zueinander sind, austauschen und über Gefühle reden können in diesem geschlossenen Umfeld. Wir wollen die Jungs nach oben entwickeln in den A-Kader, die sollen dann nach Tokyo voll mit einsteigen oder am besten dort schon mitspielen und wir sind davon überzeugt, dass die Persönlichkeit und das Miteinander Erfolgsfaktoren sind, um da oben anzukommen.

Sprecherin über OT25):

Das Training beginnt. Rund 20 junge durchtrainierte Männer in kurzen Hosen und blauen und weißen Trikots erwarten Matze auf dem Spielfeld.

O-Ton 25 (Matze):

Anlaufen, dann spielen, anlaufen spielen,
Gut so, Raffa, Geil, Junge,

Sprecherin (über OT25):

In gebückter Haltung rasen die Männer mit ihren Hockeyschlägern in den Händen über den Platz. Diese extrem dynamische Sportart verlangt ein blitzschnelles Agieren und Entscheiden, hatte Matze zuvor erklärt.

O-Ton 25 läuft weiter:

Eric, nicht abschalten, mach weiter

Gut wieder geholt Aron

Druck drauf, Tilo, Druck drauf,

Mein Gott, Schiff.

Give and Go, ja

Nein, Du hast Deinen Gegner nicht geschlagen, du hast einfach nur ein dummes

Give and Go gespielt anstelle aufs Tor zu schießen, das gibt keinen Punkt.

Sprecherin:

Pause. Zeit für ein kleines Livecoaching auf dem Spielfeld mit der Kommunikationstrainerin.

O-Ton 26:

Was mir jetzt aufgefallen ist, beim Spiel, ist ja, dass du auch sagst, was Dir gefällt und weiter so. Mir sind 2 Kleinigkeiten aufgefallen, vielleicht braucht es die aber auch. Einmal hab ich gehört „nicht abschalten“, weiter, und dann „Du hast den Gegner nicht geschlagen“. Matze: Hmh. Beate: Und ja wir haben ja in dieser Wertschätzenden Sprache: sage was Du willst und nicht, was Du nicht willst, sonst könnte sich evtl. im Hirn ja das verankern, was Du nicht willst.

Matze: Absolut. Total ne gute Beobachtung – vielen Dank, weil genau das versuchen wir zu vermeiden. Aber gerade wenn es ein Coaching auf dem Spielfeld ist, dann sollten wir es nicht machen, ja. Ich versuch das, mit einzubauen.

Beate: super

Petra: Ich hab einmal gehört, „das hast Du doof gemacht. Ist das zielfördernd?

Matze: Ja, ja, weil, wenn es doof ist, dann finde ich, soll man das auch sagen. Wenn der Spieler nicht weiß, was er da doof gemacht hat, dann finde ich, bedarf es noch einer Erklärung, was er anders machen sollte, lösungsorientiert, zukunftsgerichtet.

Wenn ich so etwas Flapsiges sag, dann ist es meistens so, dass derjenige auch Bescheid weiß, dass es gerade nicht gut war und wie er es hätte besser machen müssen. Dann ist es mir nur wichtig, dass er weiß, dass es mir aufgefallen ist. Oder dass ich mich hier mit dem normalerweise nicht zufriedengebe. Von daher, ja,

Anpfiff – Aufstellen

Sprecherin:

Matze muss wieder aufs Spielfeld und für uns ist es Zeit, nach Hause zu fahren.

Beate Brüggemeier ist ganz euphorisch, dass die Wertschätzende Kommunikation sogar im Spitzensport einen wertvollen Beitrag leisten kann. Was wäre nun aber der wichtigste Tipp von ihr, wenn man selbst damit beginnen möchte, wertschätzend zu sprechen?

O-Ton 27 (BB):

Geh weg von den Gedanken: das macht jemand, weil er mich damit ärgern will, sondern hin zu dem Gedanken: Menschen handeln immer für ihre Bedürfnisse. Ja und gib den Menschen, die du vielleicht schon in Schubladen gesteckt hast, eine Möglichkeit, dort raus zu kommen. Schau ihnen aufs Herz und nicht immer auf das was sie sagen. Dann haben wir ne Chance, uns wieder auf einer anderen Ebene zu begegnen.

Sprecherin:

Und zu diesem Kerngedanken der Wertschätzenden Kommunikation trug Marshall Rosenberg in seinen Seminaren gerne ein Lied vor. Und wenn er es nicht tat, wurde er von den Seminarteilnehmer sogar dazu aufgefordert.

O-Ton 28:

I was really hoping to hear the song that you sing See me beautiful.
Yes

Sprecherin (über Musik):

See me beautiful – sieh das Schöne in mir, suche das Beste in mir.

O-Ton 28, 2. Teil:

I was really hoping to hear the song that you sing See me beautiful.
Yes
See me beautiful
Look for the best in me
That's what I really am
And all I wanna be
It may take some time
It may be hard to find
But see me beautiful
See me beautiful
Each and everyday:
Could you take a chance
Could you find a way
To see me shining through
In everything I do
See me beautiful