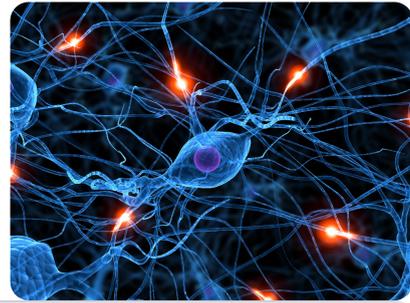




no


<http://www.facebook.com/pages/Gehirnpfade/37206889955209>

# Nummer 33 Gehirnpfade



Wertschätzung finden und geben ist eines der feinsten Werkzeuge im Dschungel der Kommunikation und damit auch im Dschungel Deiner eigenen Gehirnpfade. Jemandem, der brüllt, kannst Du wertschätzend begegnen oder völlig erstarrt, je nach dem ob Du flexibel an alle Gehirnpfade in Deinem Kopf heran kommst und frei wählen kannst oder ob Du verhaltensmäßig auf einer Einbahnstraße ohne Wahlmöglichkeit unterwegs bist.

## Wertschätzung

Wertschätzung lässt sich erfassen im Umgang mit sich, mit anderen Menschen, mit der Umwelt, in die ich heute salopp alles andere hinein packe, also Nahrungsmittel, Tiere wie Staubmilben, Bäume, Nachbarn usw.

Jetzt geht es um die Balance der Wertschätzung untereinander.

Doch bevor wir beginnen, eine Frage an Dich: Was ist für Dich Wertschätzung? Erstelle mal Deine eigene kleine Definition davon, bevor Du weiter liest...

Ist es wertschätzend, wenn die eine immer leise und nett bleibt, auch wenn der andere laut und derb wird? Sind Kollegen, die sich permanent anmeckern, wertschätzend?

Wenn einer brüllt und einer leise bleibt, dann gibt es keine gemeinsame Gesprächslautstärke und die nonverbalen Signale wie Muskelspannung, Durchblutung, Atmung, Mimik unterscheiden sich wahrscheinlich ebenso deutlich. Wertschätzung könnte hier bedeuten, sich anzupassen, also z. B. ebenfalls lauter zu werden oder - erheblich schwieriger in der Umsetzung - ebenfalls leiser zu werden. In der Anpassung liegt die Wertschätzung im Sinne von: "Du bist okay so, wie Du bist. Und

### Nächster Newsletter: !?!

#### Termine:

Ausbildung zum Trainer, DVNLP,  
gemeinsam mit Mea Voß Seminare:

Start 5.-9.10.16

Informationen unter

[www.dvnlp.de/profile/ausbildung/1467](http://www.dvnlp.de/profile/ausbildung/1467)

Mit sich in Führung gehen:

15.-17.Juli 2016, Augsburg

Wochenendworkshop

Informationen unter

[www.dvnlp.de/profile/ausbildung/1675](http://www.dvnlp.de/profile/ausbildung/1675)

**Newsletterarchiv:** unter

[www.coforco.de/Newsletter-Archiv/](http://www.coforco.de/Newsletter-Archiv/)

### Hey

Herzlichen Dank für das zahlreiche und vergnügliche Feedback zum Thema "Elch Braten". Hier eine kleine Auswahl der leckersten Bissen:

Elch Mai Tai:

Man mixe den klassischen Cocktail (6 cl Jamaika Rum, 2 cl Curaçao Orange, 1 cl Mandelsirup, 1 cl Zuckersirup, 2 cl frisch gepresster Limettensaft), setze sich auf eine geeignete Veranda und beobachte den Elch am Horizont

Was für eine schöne Geschichte und die Elchrezepte eignen sich hervorragend zum Nachmachen. Einfach köstlich!

Als ich den Titel gelesen habe, hatte ich eine Idee was kommt... zerleg das Problem.

Spontan kommt mir die Idee, dass der Kunde sich vielleicht mal dissoziiert auf einer Timeline betrachten sollte, um schon mal im Vorhinein gewisse Anker oder Symbole zu platzieren. Falls nicht, kommt er wieder :-), auch gut.

siehe, ich tue es Dir gleich."

Nun kann sich die gemeinsame Sache neben den Gesprächsinhalten auch um eine Klärung der Autorität drehen, also darum, wer das Sagen hat. Und dann? Will ich wirklich zurückbrüllen, wenn jemand brüllt?

Vielleicht schon, wenn ich z. B. dann endlich wahrgenommen / ernst genommen werde. Oder wenn Brüllen mich erleichtert, weil der innere Druck weg ist, der Magen loslässt, die Spannung abgebaut wird.

Oder ich tue es nicht, weil es anstrengt, meine Stimmbänder und Körperhaltung belastet, weil mein Aufregungspegel danach lange hoch ist oder weil ich Dinge sage, die ich nicht sagen wollte. Brüllen ist auch: Kontrolle mal aufgeben und loslassen dürfen.

Die Wertschätzung ist immer irgendwo vorhanden und läuft mit. Mal gilt sie mir selber, mal meiner Gesprächspartnerin, mal dem Thema, mal meiner Rolle im System Arbeit. Es ist eine Frage meiner Wahrnehmung und Schulung, ob ich die Wertschätzung entdecken und "bedienen" kann.

Auf geht's, tu was...

Einen Elch platt zu fahren ist kein positives Ergebnis, ist Norwegen nun negativ belastet? Es wäre mir ein persönliches Anliegen das zu ändern :-).

## Zwei Gehirnpfadeflexibler:

### 1. die anderen flexibel wahrnehmen:

Betrachten wir ein Zusammentreffen zweier Menschen einmal als das Zusammentreffen zweier Spieler mit unterschiedlichen Spielregeln im Kopf. Der eine ist Sumoringer und auf kurze und sehr starke Einsätze trainiert. Die andere ist Pokerprofi und auf verdeckte, das Gesicht beherrschende Spielzüge spezialisiert. Und Du hast vorher keine Ahnung, worauf sie spezialisiert sind. Deine Aufgabe ist es, bei Menschen Deiner Umgebung heraus zu finden, welche Spielregeln sie gerade anwenden und diese dann zu bedienen. Einfach: der Profiboxer: Deckung, Schlag, Deckung. Schwieriger: die Dressreiterin: Takt und Eleganz hinter einer gewissen Maske.

### 2. Selber flexibel reagieren

Du kannst wesentlich mehr als immer nur gleich auf jemanden reagieren. Jemand brüllt Dich an, Du brüllst immer zurück? Wie wäre es mit Abwechslung und Nutzung anderer Regeln:

Die folgende Spielanleitung mit sich selber erfordert, dass Du mit Dir spielst und dabei Deine Kommunikationspartner dennoch mitbekommst.

Ganz hohe Kunst also.

Die Anleitung:

Nimm einen Würfel, schreibe zu jeder Zahl eine Reaktion, die Du von irgendwoher kennst, z.B. von Dir selber oder von Menschen, die Du bewunderst. Jetzt kommt es darauf an, wie es für Dich praktischer ist: vorher würfeln, bestimmte Person treffen, dort so reagieren, egal, was die Person im Detail sagt. Oder in der Situation kurz innehalten, sagen "Moment mal" würfeln und dann reagieren...

Eine Liste an möglichen Verhaltensweisen, natürlich nur zu Deiner Anregung: lächeln, böse schauen, schweigen, erstarren, brüllen, nachfragen, wiederholen, wegrennen, mosern, auf ein völlig anderes Thema wechseln, sich in die Hose machen, dem Gegenüber auf die Schulter klopfen, erröten,...

Nur 6 hast Du zur Auswahl.

Na, was steht auf Deinem Würfel???

Viel Vergnügen

Es grüßen spielend  
Heide & Jürgen  
Gehirnwürfler

P.S. Und was ist für Dich jetzt Wertschätzung?  
Vergleiche mit Deiner eben erstellten Definition.

---

[Newsletter weiterleiten](#)  
[Aboeinstellungen ändern](#)  
[Abmelden](#)

Copyright © 2016 All rights reserved.

MailChimp