



KOMPETENZEN DER ZUKUNFT

Diese Übung
unterstützt Sie beim Aufbau von
Generativer Kompetenz.

Übung – Verlangsamung der Kommunikation

Beschreibung: „Höher! Weiter! Besser! Schneller!“ Vor allem „Schneller!“ zeigt sich oft auch in vielen Besprechungen. Manchmal reden wir schnell, damit wir alles Wichtige in der anberaumten Zeit sagen. Manchmal wollen wir (innerlich) schnell weg und beeilen uns. Manchmal müssen wir schnell sein, damit wir überhaupt zu Wort kommen. Durch unser schnelles Sprechen geht jedoch vieles verloren – oftmals auch die gewünschte Wirkung unserer Worte und Botschaften. Wenn wir schnell sprechen, verlieren wir manchmal den Kontakt zu uns selbst und den anderen Menschen. Oft spulen wir gewohnte „Textbausteine“ ab, die nur bedingt mit dem tatsächlichen Hier und Jetzt zu tun haben. Für manche Besprechungen braucht es jedoch mehr inhaltliche und auch gegenseitige Bezogenheit. In solchen Situationen ist es hilfreich, wenn wir sprichwörtlich etwas „Gas“ aus der Kommunikation nehmen. Mit dieser Übung laden wir Sie dazu ein, Ihre Kommunikation bewusst(er) wahrzunehmen: Ob und wenn ja, welchen Unterschied eine entschleunigte Kommunikation auf die Resultate und auch Ihr Erleben hat. Sie können diese Übung separat als Training vor einer Besprechung oder zu Beginn einer Besprechung durchführen, um währenddessen bewusst langsamer undbezogener zu kommunizieren.

Ablauf: Vereinbaren Sie zu Beginn des Trainings oder der Besprechung folgende Regeln und achten Sie im weiteren Verlauf gegenseitig darauf, dass alle Teilnehmenden diese einhalten:

- Jeder bzw. jede Teilnehmende spricht absichtlich langsamer als gewohnt. Versuchen Sie, beim Sprechen mit sich selbst in Kontakt zu bleiben, d.h. nehmen Sie aufkommende Gefühle wahr ohne sie zu be- oder verurteilen. In unserer Erfahrung ist es nicht ungewöhnlich, zunächst ungeduldig mit sich oder anderen zu sein.

- Eine unumstößliche Regel ist, alle aussprechen zu lassen und nicht ins Wort zu fallen. Es hilft, nach einem Redebeitrag zunächst ein paar Sekunden zu warten und Stille zuzulassen und nicht unmittelbar am Satzende einzusteigen. Nutzen Sie ggfls. ein „Redeobjekt“ zur visuellen Unterstützung: Nur die Person spricht, die das gemeinsam festgelegte „Redeobjekt“ in der Hand hat. Im Anschluss wird der Gegenstand an die Person weitergegeben, die als nächstes sprechen möchte.
- In unserer Erfahrung wird die Kommunikation nach kurzer Zeit wieder schneller werden. Daher braucht es alle Teilnehmenden, um auf das Tempo zu achten und bei Bedarf gegenzusteuern. Hierfür können Sie bspw. auch ein Zeichen, eine Geste oder ein Geräusch vereinbaren, welches dem/ der SprecherIn den „Rückfall“ verdeutlicht.
- Am Ende des Trainings oder der Besprechung tauschen Sie sich mit den Teilnehmenden über die gemachten Erfahrungen aus. Reflektieren Sie gemeinsam auch über die Auswirkung der Verlangsamung auf die Resultate.



Wenn Sie die Zukunftskompetenzen im Unternehmen aufbauen wollen, Interesse an einer Veranstaltung oder einem Workshop dazu haben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf: hertling@rkw.de oder erdler@rkw.de

Weitere Übungen und Tools zu den Kompetenzen der Zukunft können kostenfrei auf www.rkw.link/zukunftskompetenzen heruntergeladen werden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages