

Gesundes Selbstmanagement

Die Bedeutung der Sprache für menschliche Beziehungen und für die Entstehung, Manifestierung und Bewältigung von Konflikten ist offensichtlich. NLP stellt bewährte und sehr effektive Mittel und Werkzeuge zur Verfügung, um Konflikte zu beheben und vorzubeugen: Verhandlungsreframing, Feedback, Kontrastmethode, 6-step Reframing, Satir-Kategorien, usw. In Trainings und mit regelmässigem Üben kann man diese erwerben.

Arpito Storms, as@nlp.ch In der Praxis zeigen sich dennoch zwei Herausforderungen:

1. Persönliche Stressmuster

Menschen, die über diese Werkzeuge verfügen, «vergessen» ausgerechnet dann deren Benutzung, wenn sie in Stress-Situationen geraten. In solchen Fällen ist die Person meistens selber in ein altes Stressmuster gerutscht und hat das nicht erkannt.

Die eigenen Fallen (Stressmuster) zu erkennen und so den lähmenden Anteil von toxischer Scham und Schuld zu verhindern ist daher ein wesentlicher Schritt zum gesunden Selbstmanagement.

2. Mangelnde emotionale Kompetenz

Menschen, die sich in einem Konflikt/Stress befinden, bemühen sich redlich, die erlernten Techniken zu benutzen – nur leider ohne Erfolg. Im Gegenteil, der Konflikt eskaliert weiter, der Stress-Pegel steigt weiter.

Dies kann z. B. aus mangelnder emotionaler Kompetenz geschehen (häufige Folge von toxischer Scham und Schuld), was dazu führt, dass Menschen diese Kommunikationstechniken benutzen, um sich noch effizienter aus dem direkten Kontakt (Emotion, Berührt-Sein, Nähe) zu distanzieren.

In diesem Fall wirkt die Sprache «aufgesetzt»; dies erzeugt auf der Gegenseite nur noch mehr Misstrauen.

Diese Erfahrungen belegen, dass das Lernen von Kommunikationstechniken bzw. deren technischen Anwendung alleine noch nicht ausreicht, um Konflikte und Stress konstruktiv zu lösen.



Ein Leitfaden für gesundes Konflikt- und Selbstmanagement ist demzufolge:

Als Basis **Selbstentwicklung** mit den folgenden Aspekten:

1. Ressourcen wahrnehmen und pflegen.
2. Das Potential entdecken, entwickeln, schätzen.
3. Erkennen & entkräften der eigenen toxischen Scham-, Schuld- & Stress-Muster
4. Hin zu Integrität, Kongruenz und Lösungsorientierung
5. Respekt & Fairness für die Werte des Gemeinwohls

und zur Umsetzung

6. erweiterte linguistische Fertigkeiten und Kommunikationsmodelle.