

## Rapport: von Pacing zu Leading

<b>Rapport</b>	
<p><b>Rapport</b>, auf der bewussten oder unbewussten Ebene, ist der Hauptrahmen aller Kommunikation, jeder zielgerichteten Interaktion und aller Veränderungsarbeit. Das englische Wort "rapport" ist hergeleitet vom französischen Verb <i>rapporter</i>, was heisst <i>zurück-bringen</i> oder <i>sich beziehen auf</i>. Die englische Bedeutung - eine <b>Beziehung</b> in Harmonie, Übereinstimmung, Einklang oder Ähnlichkeit - weist auf die Wichtigkeit von Rapport in der Kommunikation hin. Rapport ist definiert als eine Beziehung, die gekennzeichnet ist durch Vertrauen, Gleichklang, Einverständnis, Zuversicht, Anziehung oder Beteiligung.</p> <p>Rapport ist die wichtigste Rahmenbedingung in der Kommunikation. Ohne Rapport kann keine gemeinsame Arbeit geleistet werden. Bildliches Beispiel sind zwei Computer, die man mit einem Kabel verbindet um sie <b>zu vernetzen</b>.</p>	
von Pacing ⇨	⇨ zu Leading
<p>Pacing: engl. <i>pace</i> = Tempo, Schritt, Gangart  <i>keep pace with</i> = Schritt halten mit  <i>set the pace</i> = Tempo angeben, Ton angeben  <i>pacing</i> = auf dem Pfad des anderen mitgehen, eine Meile in den Schuhen des anderen gehen.  <b>Pacing</b> im NLP bedeutet, <b>Rapport herstellen</b>.            Je nach Kontext und Ziel auf allen Gestaltungsebenen oder auf einer ausgewählten. Da wir hohen Wert auf Ethik und Respekt legen, erwarten wir Pacing auf der Werteebene: Wertschätzung des Gegenübers.            weitere Begriffe:            engl. <i>mirroring</i> = spiegeln,  <i>matching</i> = passend, angleichen;  <i>matchmaker</i> = Ehevermittler</p>	<p>Leading: engl. <i>to lead</i> = führen, leiten, vorangehen, den Weg zeigen, veranlassen, anführen, an der Spitze stehen, dirigieren  <i>lead the way</i> = vorangehen, führend sein  <i>lead s.o. to do s.th.</i> = jemanden dazu bringen etwas zu tun  <i>lead nowhere</i> = zu nichts führen, keinen Sinn, Zweck haben  <i>the lead</i> = Führung, Leitung, Fingerzeig, Leine (Hund)  <i>have the lead</i> = die Führung haben, Ton angeben</p> <p><i>Achtung: 'leaden' nutzen wir als verdeutschtes Wort von leading. engl. heisst leaden = schwerfällig, drückend, schwül!!!</i></p>

### Rapport ist ein natürliches Phänomen

Schau um dich und beobachte Menschen, die es gut haben miteinander. Sie lachen zur gleichen Zeit. Ein Tanzpaar schwingt im gleichen Rhythmus. Hund und Herrchen spazieren im gleichen Tempo. Teenies stehen in Gruppen, haben die ähnliche Kleidung, ähnliche Sprache (leider!) und benehmen sich ähnlich: Sie gehören dazu.

Kommunikation scheint zu fließen. Stille und Gespräch wechselt harmonisch.

## Wie wird ein guter Rapport wahrgenommen?

Jeder Mensch nimmt Rapport auf seine eigene, subjektive Art wahr:

Ich fühle mich verstanden. Ich fühle mich beachtet. Ich fühle mich wohl. Ich spüre Vertrauen, Wertschätzung. Er geht auf mich ein. Die Kommunikation ist fließend. Sie hört mir zu. Wir kennen uns schon lange. Ich fühle mich zugehörig. Ich kann entspannen, ... etc.

Je besser der Rapport, desto grösser ist die Tendenz, sich auch körperlich abzustimmen - man lässt sich auf einen 'gemeinsamen Tanz' (fig) ein.

## Wie kann Rapport (pacing) hergestellt werden? Eine Brücke bauen.

Erfolgreiche Menschen schaffen Rapport - Rapport schafft Vertrauen.

**Regel 1:** Wenn du es gut hast mit einem Menschen - genieße den guten Rapport und mach auf dieser Ebene nichts Spezielles.

**Regel 2:** Du hast keinen Kontakt mit jemandem: Prüfe, warum und ob überhaupt Kontakt notwendig ist. (Ziel, Bedürfnis).

**Regel 3:** Kontakt und Kommunikation ist angesagt, vielleicht weil du möchtest, vielleicht weil du 'solltest'. Schalte bewusst deine Wertschätzung ein. Nun kannst du die Kommunikation proaktiv leiten, indem du Kontakt auf den verschiedenen Ebenen suchst.

**Regel 4:** Ein Einstieg über die Verhaltensebene ist zwar eine Äusserlichkeit, aber sehr wirksam. Bitte mit Respekt! Und bitte fülle die Begegnung auch mit Spirit aus!

## Rapport (pacing) herstellen auf der Verhaltensebene

A. Spiegeln (Achtung: Pacing ist kein Nachäffen oder ein wahlloses Kopieren!)

der Stimme: Tonlage, Lautstärke, Rhythmus, Wortwahl

des Atems: Rhythmus, Tiefe, Ort des Atmens, seufzen, aufatmen,

der Bewegung: Rhythmus, Geschwindigkeit, Umfang, womit,

der Körperhaltung: nach vorne gebeugt, zurückgelehnt, auf einem Bein, Arme,

B. Überkreuz spiegeln = *Cross over mirroring, cross matching*

Atem und Bewegung wird mit einer Bewegung eines anderen Körperteils aufgenommen.

z.B. jedes Mal, wenn die andere Person am Kinn kratzt, bewegst du den Finger auf dem Pult.

z.B. nimmst du den Rhythmus des Atems mit deiner Fussspitze auf.

C. Zeitlich versetzt spiegeln

z.B. der Kunde setzt sich anders hin. Du wartest ca. 2 Atemzüge und setzt dich dann auch neu.

## von Pacing zu Leading - Rapport aufnehmen und führen

Führen ohne Rapport wird nicht gelingen. Wir können jemanden nicht über eine Brücke führen, ohne zuerst die Brücke zu bauen! Auch während der ganzen Interaktion werden wir immer wieder überprüfen: Habe ich noch Rapport?

Damit ich proaktiv führen kann, muss ich wissen **wohin** und **warum**. Das 'wohin' bedingt, dass ich das Ziel kenne (meines, das gemeinsame oder das des andern). Das 'warum' bedeutet die Gewichtung, die Wertigkeit, die Kriterienhierarchie.

Daraus erfolgt das **'wie'**: Kommunikation und Beziehung ist ein lebendiger interaktiver Prozess. Er wird also nie linear und vorhersehbar verlaufen. Es ist vielleicht ähnlich wie wenn ich mit einem Segelschiff reise: Ich kenne mein Ziel, nehme die Windrichtung und die daraus resultierenden Möglichkeiten wahr. Ich kontrolliere den Kurs und korrigiere die Richtung so ökologisch, dass das Schiff nicht kentert. Dazu benutze ich alles, was mir/uns zur Verfügung steht (Ressourcen).

*'Jeder Wind ist günstig, wenn ich mein Ziel kenne!'*



Damit ich erfolgreich 'leadern' kann, muss ich über verschiedene Fähigkeiten verfügen:

- ☉ Bereitschaft, mein eigenes Verhalten zu ändern. Dazu brauche ich ein gewisses 'Selbst-Bewusstsein':
- ☉ Wenn ich z.B. mit meinem Gegenüber Rapport über seine Muttersprache (Schriftdeutsch) halte, macht dies grossen Sinn. Wenn ich aber deswegen schlechte Gefühle kriege, wie das viele Schweizer haben, da mich dies an meine eigenen negativen Schulerlebnisse erinnert, ist es wichtig, dass ich diesen Anker auflöse und so jedem Menschen neutral begegnen kann ohne gleich in einen 'Stuck State' zu fallen. Flexibilität: Umgang mit Unvorhergesehenem, Wechsel zwischen proaktivem Leading und innehalten, um dem Pacing Raum zu geben, innehalten, um dem Gegenüber (einer Einzelperson oder einer Gruppe) Zeit zu lassen, dem Prozess der Veränderung zu folgen.
- ☉ Wahrnehmungsfähigkeit: Sinnessystem, Sprache (präzise oder vage), Zustände, Körpersignale
- ☉ Kalibrieren: Ich erkenne am Tonfall, an der Körperhaltung, an den Worten wo wir sind. Prozesswahrnehmung: *Chunking and Sequencing* = im grossen Ganzen und die einzelnen Sequenzen.
- ☉ Ich kann die Werte, die Wertehierarchie des anderen wahrnehmen und die dazugehörigen Überzeugungen *elicitieren* = hervorlocken.

## Verfeinere deine Rapportfertigkeit

Trainiere Sinnes-Wahrnehmung, Prozess-Wahrnehmung und die Prozess-Steuerung

*When people are like each other, they like each other.*

## Rapport brechen

Den Tanz mit Respekt beenden, sich aus dem Gleichklang lösen = *mismatching*.