

Kommunikation Out Of The Box

Dein Begleiter
zum Podcast

Podcast abonnieren



Hören & Vertiefen

Dein offizielles Workbook zum Podcast mit
kurzen Zusammenfassungen zum schnellen
Nachschlagen

Aktiv werden

Pro Seite eine gezielte Aufgabe
3 pro Tag während 9 Tagen

Gedanken festhalten

Freier Platz für persönliche Notizen

Gelassenheit in Beziehungen entsteht selten einfach so – sie entwickelt sich. Durch kleine Momente der Aufmerksamkeit, durch ehrliche Reflexion und durch das wachsende Verständnis für uns selbst und andere.

Der Weg dorthin ist keine monotone oder anstrengende Arbeit. Vielmehr ist es eine lebendige, neugierige Entdeckungsreise. Eine Reise, die dazu einlädt, innezuhalten, Gedanken zu erkunden und neue Perspektiven zu entdecken.

Die Aufgaben in diesem Booklet sollen genau das ermöglichen: Sie sollen zum Nachdenken anregen, dein Interesse wecken und dir helfen, dich selbst sowie die Menschen und Situationen um dich herum besser zu verstehen. Dabei dürfen sie leicht sein, gut tun und auch Freude machen.

Mit kurzen Impulsen am Morgen, Mittag und Abend begleitet dich der Podcast in Kombination mit diesem Booklet durch den Alltag. Schritt für Schritt entsteht Raum für neue Einsichten, kleine Veränderungen und mehr Gelassenheit im Miteinander.

- Tag 1** Morgen - Ebenen
Mittag - Deuten
Abend - Perspektivenwechsel
- Tag 2** Morgen - Konstruktivismus
Mittag - Nicht-Wissen
Abend - Reframing
- Tag 3** Morgen - Affektlogik
Mittag - Negativity Bias
Abend - Gute statt böse Absicht
- Tag 4** Morgen - Böswilligkeit
Mittag - Veränderungen
Abend - Ziel-Fokus
- Tag 5** Morgen - Langfristige Ziele
Mittag - Zirkularität
Abend - Kamera-Perspektive
- Tag 6** Morgen - Erwartungen an andere
Mittag - Erwartbares Verhalten
Abend - Nicht-Wissen vs. Erwartung
- Tag 7** Morgen - Positive Erwartungen
Mittag - Erwartungs-Erwartung
Abend - Emotionale Intelligenz
- Tag 8** Morgen - Perspektivenvielfalt
Mittag - Fragen
Abend - Die blinden Flecken
- Tag 9** Morgen - Lernen
Mittag - Verantwortung
Abend - Sicherheit

Tag 1 - Morgen

Ebenen

In jeder Kommunikation gibt es zwei Ebenen:

- Die Inhaltsebene beschreibt was gesagt wird. Sie besteht aus Worten und klaren Aussagen – Paul Watzlawick nennt sie die digitale Sprache.
- Die Beziehungsebene zeigt, wie etwas gemeint ist. Sie wird über Tonfall, Pausen, Blick und Körperhaltung vermittelt – die analoge Sprache.

Erst beide Ebenen zusammen machen verständlich, wie eine Aussage wirklich gemeint ist.

AUFGABE

Übe in leichten Situationen mit einer Person, die du magst. Beobachte eine kommunizierte Kleinigkeit, die dich stört oder irritiert. Versuche zu differenzieren:

- Was wurde gesagt / gemacht? Auf der Inhaltsebene, in digitaler Sprache?
- Was habe ich verstanden / wie habe ich es aufgefasst? Auf der Beziehungsebene?

A series of horizontal dotted lines for writing, framed by a thick blue curved line on the right side.

Tag 2 - Mittag

Nicht-Wissen

Ein Grossteil unserer Muster läuft unbewusst ab – wir nehmen nur die Spitze des Eisbergs bewusst wahr. Bei anderen Menschen ist unser Wissen noch begrenzter: Wir sehen lediglich ihr Verhalten, nicht aber ihre Gedanken und Gefühle dahinter.

Nicht alles wissen zu müssen, kann entlasten. Der Anspruch, andere verstehen zu müssen, weicht einer neugierigen, offenen Haltung.

AUFGABE

Übe in leichten Situationen und bleibe bei der Person von heute Morgen. Lade sie zu einem kurzen Gespräch ein und erkläre offen, dass du dich gerade mit Kommunikation beschäftigst.

- Frage neugierig nach: „Was bedeutet diese Aussage / dieses Emoji für dich? In welchem Kontext nutzt du es? Wann eher nicht?“
- Nimm eine spielerische, neugierige und wertschätzende Haltung ein – auch wenn dein Gegenüber auf Anhieb vielleicht etwas irritiert reagiert. Das ist bei solchen Fragen absolut normal.

The right side of the page is a writing area with 20 horizontal dotted lines. A thick teal line curves from the top right towards the center. At the bottom right, there are decorative shapes in dark blue and red.

Tag 3 - Morgen

Affektlogik

In unseren neuronalen Mustern sind nicht nur Gedanken und typische Handlungen gespeichert, sondern auch die dazugehörigen Gefühle und Affekte. Deshalb reagieren wir in Gesprächen nie rein sachlich, sondern immer auch emotional.

Unsere aktuelle Stimmung beeinflusst zudem, wie wir Aussagen deuten. Gehen wir bereits genervt in eine Unterhaltung, interpretieren wir das Gehörte eher negativ. Gleichzeitig haben wir in solchen Momenten weniger Zugriff auf unsere Kompetenzen, um ruhig, flexibel oder gelassen zu reagieren – auch wenn diese Fähigkeiten grundsätzlich vorhanden sind.

AUFGABE

Achte dich heute wieder auf eine Kleinigkeit, die dich nervt – bei einem Menschen, den du grundsätzlich magst.

- Welche Gedanken tauchen auf, wenn du dich nervst? Welche Emotionen spürst du? Wie zeigt sich das im Körper?
- Wie hast du dich verhalten, als du der Person später – nach der nervigen Situation – wieder begegnet bist?

A series of horizontal dotted lines for writing, framed by decorative teal and dark blue wavy borders at the top and bottom right.

