

DIE HARMONIEFALLE

**BFBM-Netzwerk-Abend
am 28. Juni 2017**

Die Harmoniefalle

"Die schönste Harmonie
entsteht durch
Zusammenbringen
der Gegensätze."

Heraklit

Sharing

Harmonie

- Δ Häufigkeit Wohlfühlen
- Δ Gefühl
- Δ Bedürfnis
- Δ Positive Energie im Raum
- Δ Verbundenheit

Konflikt

- Δ Konstruktiv + nötig
- Δ Innovationskraft
- Δ Horisontalerweiterung
- Δ Stärker, angriffslustiger
- Δ Standpunkt

Sharing

MANN

Harmonie

Δ ~~Ø~~

Konflikt

- Δ Durchsetzen
- Δ Macht
- Δ „Gemein“

Harmonie ist wichtig, weil ...

Konflikt ist wichtig, weil ...

Feedback

Geben

- ▲ Erlaubnis/Ziel
- ▲ Rapport
- ▲ Verhalten ≠ Person
- ▲ Verhalten konkret
- ▲ Ich-Botschaft
- ▲ Möglichkeiten

Nehmen

- ▲ Hinhören
- ▲ Paraphrasieren
- ▲ Verständnisfragen
- ▲ Überdenken
- ▲ Danke

W W W

Wahrnehmung

Wirkung

Wunsch



Jedes Feedback ist ein Geschenk!

Kritisches Feedback-Gespräch

- Anlass
- Was ist Fakt? – *Aus seiner/ihrer Sicht – aus meiner Sicht*
- „Sicherlich hast Du in bester Absicht gehandelt.“ – *Würdigung des Menschen und respektvolle Kommunikation*
- „Ich bin unzufrieden, sauer, ...“ – *Emotionale Verbindung, Ich-Botschaft*
- „Das ist mein Wunsch!“ – *So will ich es ab sofort*
- Verbindliche Festlegung der weiteren Vorgehensweise – *Paraphrasieren*
- Abholen! – *(Ein-)Verständnis*

DIE KUNST, ELEGANT NEIN ZU SAGEN

Frage bzw. Bitte an mich:

„Würdest Du bitte ...?“

Mein Antwort:

„Nein, weil ...“

Nein + Begründung =

Grenze aufzeigen + Gesichtswahrung

Nachhaken:

„Könntest Du nicht doch bitte ...?“

Meine Antwort:

**„Ich habe gerade erklärt,
dass ich das nicht will/kann.“**

+

**„Gerne helfe ich Dir anders .../
bei .../so und so ...“**

Nein mit freundlicher Betonung

+

Verweis auf Begründung (kein Inhalt)

+

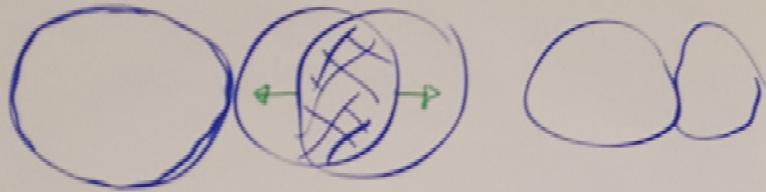
Signal setzen für Zusammenarbeit

=

Grenze setzen + Gesichtswahrung

+ Basis für weitere Zusammenarbeit

Verhandlung



Verhandlung möglich?

Tit for tat

Spieler B

		Kooperiert	Mogelt
Spieler A	Koop.	3/3	0/5
	Mogelt	5/0	1/1

Spiele-Theorie!

DER WERBEBLOCK

frau und beruf



Kontaktstelle
Karlsruhe - Mittlerer Oberrhein

BLENDED LEARNING



SELBSTVERMARKTUNG

A
N
M
E
L
D
U
N
G

J
E
T
Z
T
!



LEITFADEN FÜR MARKETING UND VERTRIEB
für Gründerinnen, (kinesiologische) Coaches ...
VON DER GRÜNDUNG BIS ZUM AUSBAU
... Einzel-Unternehmerinnen, Freiberuflerinnen
IM BUCHHANDEL

ANITA BERRES

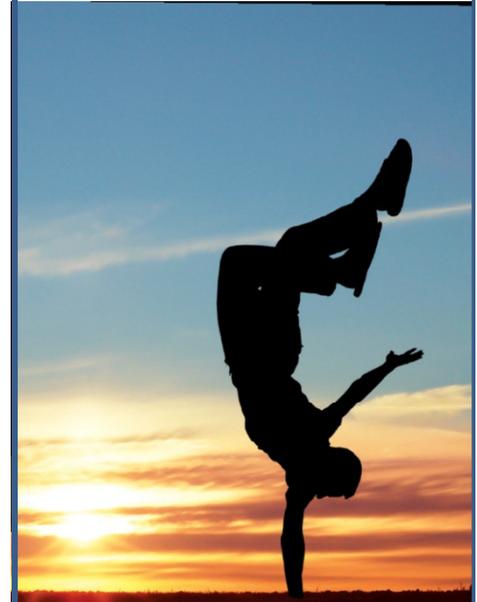
„Equi-Libristin“

Unternehmensberatung

Coaching

Wirtschaftskinesiologie

Berres 
Strategie & Kinesiologie



Stabilität
durch dynamische
Balance