

Weiterführende Internet-Informationen zum Buch :



Kapitel 6.4: Pep Technik

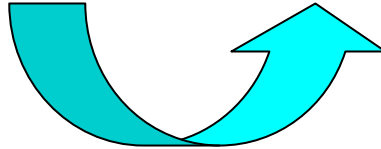
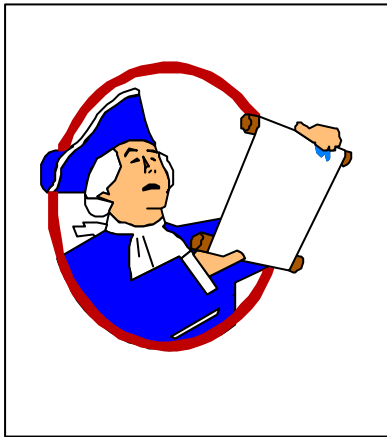
Liebe Leserin, lieber Leser,

nachfolgend finden Sie weitere Tipps, wie es Ihnen gelingt, Peinliches bei Kollegen, Mitarbeitern und Freunden anzusprechen, ohne sich „Freunde fürs Leber“ zu machen

Viel Spaß beim „konfrontieren“!



Weitere Tipps um „Peinliches“ anzusprechen



Halten Sie sich vor Augen, dass das „Problem“ der anderen Person oft gar nicht bewusst ist. Durch Ihren Hinweis schärfen Sie also erst seine Wahrnehmung dafür.



Durch zu langes Schweigen und „leidendes“ Hinnehmen belasten Sie Ihre Beziehung zu der Person. Unbewusst werden Sie nämlich zunehmend auf Distanz zu ihr gehen und dadurch Ihre Beziehung gefährden.



Wählen Sie eine entspannte Atmosphäre um das Thema anzusprechen. Es sollte zudem keine weiteres Konflikthema im „Raum stehen“, dessen (emotionale) Irritationen sich mit der anzusprechenden Peinlichkeit vermengen könnten. Zudem könnte Ihr Gesprächspartner dann den Eindruck haben, dass Sie die Gelegenheit nutzen, um ihr/ihm „*Noch eins mitzugeben!*“



Bleiben Sie locker und stehen Sie zu Ihren eigenen „ungenuten“ Gefühlen beim Ansprechen. Dies können Sie durch einleitende Worte signalisieren wie:

- > „*Es fällt mir nicht leicht das anzusprechen,*“
- > „*Es ist mir etwas peinlich,*“
- > „*Ich möchte Ihnen nun nicht zu nahe treten*“
- > „*Verstehen Sie das bitte nicht falsch,*“



Reden Sie dann aber Klartext, d.h. sagen Sie klar und deutlich

- > Was genau Sie - seit wann - stört!
- > Warum es Sie stört, (sofern dies nicht auf der hand liegt)!
- > welche Lösung Sie sich erhoffen bzw. vorstellen könnten!
- > und warum der Betroffene Vorteile davon hat, wenn er Ihre Gedanken annimmt!

Hier leistet auch das VIEW-Schema aus dem Kapitel „3.4 Feedback“ wertvolle Dienste



Sie können anschließend die Situation mit dem Verweis auf „eigene Erlebnisse“ etwas abmildern bzw. entschärfen..

- > „*Das ist mir auch schon passiert, als*“
- > „*Ich kenne das, da*“
- > „*Meist fällt einem das ja selbst gar nicht auf, denn*“

Dadurch zeigen Sie zudem Verständnis und verweisen auf das „nur allzu Menschliche“ dieser Situation.

Relativieren Sie aber dadurch nicht Ihren Wunsch nach einer Veränderung!

