

Souveräne Kommunikationsbasis aufbauen und erweitern

Auftritt, Wirken und Stimme in der Geschäftswelt

Management-Intro für

Gerold Polster Unternehmensberatung

Klosterneuburg, Dezember 2010

Überblick

Was macht ein souveränes, authentisches Gegenüber aus? Welche Eigenschaften schreibt man so einem Menschen in einem Gespräch zu? Hat man mehr oder weniger Vertrauen zu Ihm?

In einer Gesprächssituation, ganz gleich ob zu Zweit, zu Dritt oder als Moderator in einer Großgruppe werden in den ersten Sekunden automatisch gegenseitige Einschätzungen und Bewertungen durchgeführt, basierend auf Körperhaltung, Bewegung und Stimme. Mögliche Befürchtungen oder auch Freuden über die folgende Kommunikation werden vom anderen automatisch und unbewusst „gespiegelt“, also in ähnlicher Form imitiert. Letztlich sagt man dann die „Chemie“ stimmt, oder eben auch nicht. Die Bewertung des folgenden Inhaltes der Kommunikation und auch das Vertrauen in die Qualität des Inhaltes werden letztlich immer von dieser „Chemie“ abhängen.

Wie kommt es nun zu einer guten und stimmigen „Chemie“?

In meiner Arbeit bei Stimm- und Sprechbildung, meiner Ausbildung als Moderator, Führungskraft, systemischer Coach aber auch in der Betätigung verschiedener Sportarten und dem Ausüben von Entspannungsübungen und autogenem Training stieß ich auf die gleichen Grundprinzipien für ein besseres und sichererem Körpergefühl verbunden mit einem besserem Auftreten und mehr Erfolg bei dem was ich tat.

- » Finden der eigenen Mitte körperlich und geistig
- » Lösen von körperlichen und geistigen Blockaden
- » Vertrauen in die eigene Größe, Weite, Sicherheit und Energie

Es zeigt sich, dass auch in der Kommunikation mit anderen Menschen die gleichen Prinzipien zu einer verbesserten Fremdwahrnehmung führen.

Über erneutes „Spiegeln“ dieser Fremdwahrnehmung entsteht eine bessere „Chemie“ verbunden mit einer blockadefreieren Kommunikation, in der man sich wieder allein auf den gemeinsamen Kommunikationsinhalt (ein Führungsgespräch, eine Verhandlungsgespräch, eine Präsentation) beziehen kann.

Workshop „Souveräne Kommunikationsbasis aufbauen und erweitern“

Die Teilnehmer des Workshops lernen sogenannte „Kommunikationsfelder“ oder kurz „Felder“ kennen. In einer Reihe von Gruppenübungen, Rollenspielen und Erlebnisreisen werden sie mit den einzelnen Feldern und deren Wechselwirkungen vertraut gemacht.

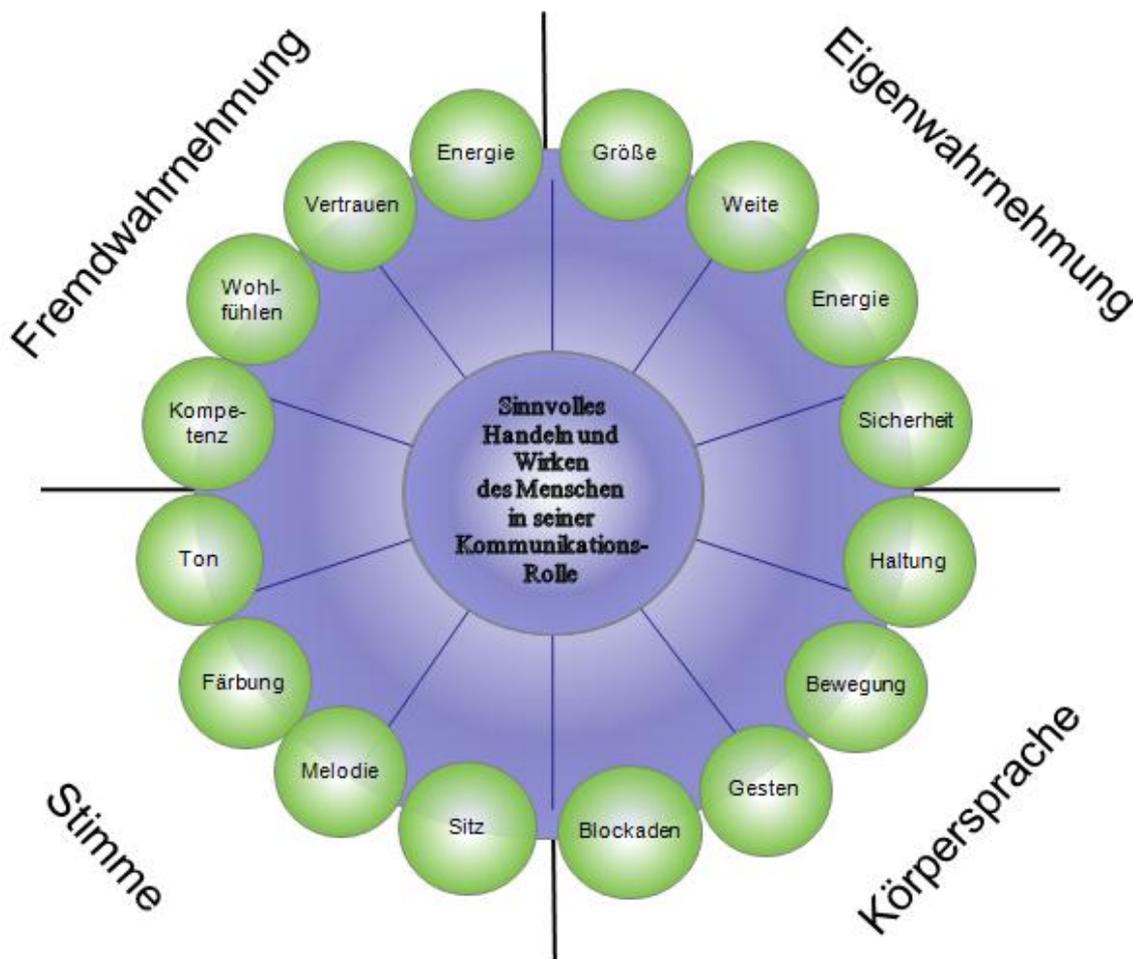


Abbildung 1: Kommunikationsfelder

Sie lernen, dass sich die Felder gegenseitig beeinflussen können und in Form von Regelkreisläufen in beide Richtungen verstärkt oder gehemmt werden, und zwar sowohl aktiv als auch passiv.

In allen Übungen gibt es sogenannte „Reflexionsgruppen“. Ein Teil der Teilnehmer beobachtet das Geschehen und gibt über alle Felder Erlebnisrückmeldungen. Damit werden die Unterschiede zu vorher spürbar gemacht sobald man eines der Felder zu verändern beginnt.

Theoretische Inhalte werden nur punktuell zwischen und während der Übungen eingestreut um den Erlebnisfluss nicht zu stören und abubrechen.

Arbeitsweise in Workshop und Einzelcoaching

- » Erlebnis- und praxisorientierte Übungen und Instrumente.
- » Permanentes Feed Back für den Übenden sowohl durch Übungspartner als auch durch Reflecting Teams.
- » Jeweiliges Hinterfragen der Erlebnisse in allen sensorischen Ebenen Hören, Sehen, Kopf- und Bauchgefühl.
- » „Erlebnisreisen“ zur Schärfung der eigenen Sensorik
- » Ergänzende Theorieinputs als Festigung des Erlebten
- » praktische Übungen im Arbeitskontext der TeilnehmerInnen
- » Sicherer Raum fürs Experimentieren mit verschiedenen Kommunikationssettings

Mögliche Rahmen

- » Teilnehmeranzahl: von Einzelbetreuung bis 20 Personen pro Workshop
- » Module:

Erfahrungsworkshop	0,5 Tage	Erstes Kennenlernen und Erleben der Grundprinzipien Max. 25 Personen
Basisworkshop	3 Tage	Grundprinzipien erfahren, souveränes Eigenbild ausbauen, Eigen-Fremdbild erleben, Erlebnisreise in die souveräne eigene Persönlichkeit üben, üben, üben... Max. 20 Personen
Intensivworkshop	3 Tage	Reflektieren der in der Praxis erlebten Kommunikationsveränderungen Ausbau der souveränen authentischen Persönlichkeit. Schnelles Finden eines idealen Kommunikationssettings für jede Situation. Max. 12 Personen
Refreshing und Perfektionierung	3 Tage	Perfektionierung des eigenen Auftritts und der eigenen Kommunikationspersönlichkeit Max. 12 Personen

Zur Person



Mag. Gerold Polster

E-Mail: gerold.polster@polster-ub.at

Tel: +43 664 928 30 98

- » Stimm- und Gesangstrainer, Moderator, Präsentator
- » Führungskraft
- » Systemischer (Kommunikations- und Projekt) Coach

Seit 15 Jahren.

„In meiner Arbeit bei Stimm- und Sprechbildung, meiner Ausbildung als Moderator, Führungskraft, systemischer Coach aber auch in der Betätigung verschiedener Leistungssportarten und dem Ausüben von Entspannungsübungen und Autogenen Training stieß ich auf die gleichen Grundprinzipien für ein besseres Körpergefühl in Richtung Größe und Sicherheit und Energie verbunden mit einem besserem Auftreten und mehr Erfolg bei dem was ich tat.

Es zeigte sich, dass auch in der Kommunikation mit anderen Menschen die gleichen Prinzipien zu einer verbesserten Fremdwahrnehmung führen verbunden mit einer blockadefreieren, authentischen Kommunikation, in der man sich wieder allein auf den gemeinsamen Kommunikationsinhalt (ein Führungsgespräch, eine Verhandlungsgespräch, eine Präsentation) beziehen kann.

Mein Anliegen ist es möglichst vielen Menschen diese Erfahrungen zu ermöglichen und den Weg zu einer souveränen, authentischen Kommunikation zu ebnen.