

MODUL 2B - KOMMUNIKATIONS"GLITCHES"

Achte bei deinem Coachee auf diese Gewohnheiten in der Kommunikation.

Hinweis: Es geht nicht darum, dich auf all diese Dinge "zu stürzen", aber ein Gehör dafür zu entwickeln, welche dieser "Glitches" deinem Coachee als Automatismus immer wieder passieren, darauf hinzuweisen - und dann ggfs. eine Lösung / Alternative festzulegen. Oft ändert aber auch allein das Bewusstsein schon etwas!

Pauschal-Begriffe

Begriffe wie "immer, nie, alle"

Ohnmachtsaussagen

Sätze wie "So ist es halt. So bin ich eben. Da kann man nichts machen."

Die Aussage "Ich kann nicht..."

Verpflichtungsaussagen

Aussagen wie "Ich muss... / Ich sollte..."

Distanzierungsaussagen

Dein Coachee spricht über sich selbst häufig in der dritten Person mit Sätzen wie "Da merkt man, dass..." oder "Da geht es einem dann so und so..." statt "ich" oder "mir" zu sagen

Konjunktivüberschuss

Dein Coachee spricht viel mit "hätte, könnte, sollte, würde, wäre..."

Selbstabwertende Aussagen

Dein Coachee nutzt viel Selbstironie oder Sarkasmus. Zum Beispiel: "Ich bin auch echt zu blöd" oder "Das war ja klar, das mir das wieder passiert." oder "Und weil das Leben so fantastisch ist, hat es ausgerechnet mir natürlich das und das beschert"

Entschuldigungsüberfluß

Dein Coachee leitet beispielsweise sehr häufig Sätze ein mit "Sorry, aber..." oder "Es tut mir leid, dass ich das jetzt fragen, sagen muss..." oder entschuldigt sich generell häufig, obwohl kein wirklicher Fehler vorliegt.