



DR. HANS MALUS
 Facharzt für Physikalische Medizin
 und allgemeine Rehabilitation, Arzt für
 Allgemeinmedizin und Osteopath

Sprechen Sie sich aus!

MEDIATION UND GESPRÄCHSTHERAPIE

Ein Gefühl, das vielen sehr vertraut ist: Nach einem hektischen Arbeitstag todmüde auf die Couch fallen und den Eindruck nicht loswerden, nichts wirklich erledigt zu haben. Keine Zeit für wichtige, klärende Gespräche gehabt zu haben oder die eigenen Entscheidungen nicht ausreichend kommuniziert zu haben. Eine der häufigsten Ursachen für zunehmende Sprachlosigkeit und mangelnde Kommunikation am Arbeitsplatz, aber auch in Partnerschaften, ist Stress. Durch zu viel Stress wird man mit der Zeit ängstlich und depressiv. Das Gefühl, ausgebrannt zu sein, verändert das eigene Sozialverhalten, man vermeidet persönliche Kontakte. Damit beeinflusst Stress nicht nur den Einzelnen, sondern auch das soziale Miteinander in unserer Gesellschaft.

Viele sind verbal fit und haben eine perfekte Performance im Internet. Wenn es aber darum geht, eine persönliche Kommunikation aufzubauen oder Kontakte zu pflegen, bestehen massive Ängste, zurückgewiesen und nicht verstanden zu werden. Eine zeitgemäße Hilfe bietet die Mediation. Bei dieser Methode wird mit Hilfe eines psychologisch ausgebildeten Mediators eine gemeinsame Lösung erarbeitet, die letztlich beiden Streitparteien nützen soll. Eine andere Möglichkeit ist die Gesprächstherapie. Im Mittelpunkt dieser psychotherapeutischen Methode steht nicht das Problem selbst, sondern die Person. Der Klient lernt verborgene Fähigkeiten zu entwickeln und eigenständig Lösungen für seine Probleme zu finden.

Ursachen für Kommunikationsmangel: Stress, Ängste, keine Konflikt- und Kommunikationskultur in Kindheit und Jugend.

Hilfe durch Mediation: Konflikte konstruktiv entschärfen, bearbeiten und lösen.

Hilfe durch Gesprächstherapie: Die Person steht im Mittelpunkt, nicht das Problem.

Der Selfness-Test

WELCHER KOMMUNIKATIONSTYP SIND SIE? SPRECHEN SIE SICH AUS

REDEN IST SILBER, Kommunizieren ist Gold? Ob man als reine Nervensäge oder doch als Menschflüsterer gesehen wird, hängt einzig und alleine davon ab, wie man etwas überbringt. Doch erst einmal muss man sich selbst erkennen. Welcher Kommunikationstyp sind Sie: a), b) oder c)?

SIE SOLLEN EINE REDE HALTEN. WIE KRIEGEN SIE DIE NERVOSITÄT IN DEN GRIFF?

- a) Ich gehe erst mal ins stille Kämmerlein, zur Beruhigung.
- b) Ich stelle mir alle Zuhörenden einfach in Unterwäsche vor.
- c) Augen zu und durch.

FOLGENDE PERSONENGRUPPEN SIND IM ZUGABEIL – ZU WEM SETZEN SIE SICH DAZU?

- a) Zu den Businessstypen, die alle mit ihrem Laptop beschäftigt sind.
- b) Zu der Gruppe von Rentnern.
- c) Zu den vier Mädels, die aussehen, als stammten sie aus einer US-Serie.

SIE SIND AUF EINER PARTY UND KENNEN KEINEN MENSCHEN?

- a) Das passiert mir nicht.
- b) Ich gehe in die Küche, da lernt man die anderen kennen.
- b) Klasse. Neue Leute, neues Glück.

IHRE REDSELIGE NACHBARIN FÄNGT SIE AN DER HAUSTÜR AB ...

- a) Ich entschuldige mich und flüchte zurück zum Postfach.
- b) Hallo, schönen Tag und Baba.
- c) Ich höre erst mal zu.

WELCHES ZITAT KÖNNTE VON IHNEN STAMMEN?

- a) „Geschwätzigkeit ist die Maschinenpistole der Kaffeehaustanten.“ (Ernst Hauschka)
- b) „Reden ist eine Art vergeistigten Handelns.“ (Oscar Wilde)
- c) „Die Zunge des Menschen ist das Ruder seines Schiffes.“ (Amenemhet)

REDEN IST ...

- a) Gold. b) Silber.
- c) Unser täglich Brot.

IHR LIEBLINGSSCHAUSPIELER?

- a) Marlon Brando in „Der Pate“.
- b) George Clooney in allen Filmen.
- c) Woody Allen. ———



Typ a: Der Grübler

Reden ist für Sie reine Zeitverschwendung. Schade, dabei haben gerade stille Wasser oft viel zu berichten. Übung: Reden Sie einen Tag lang so viel Unsinn, wie Sie können.

Typ b: Der Andeuter

Sie reden nur, wenn Sie glauben, Recht zu haben, und das erwarten Sie auch von ihren Mitmenschen. Tipp: Mal fünf gerade sein lassen und nicht alles auf die Waagschale legen!

Typ c: Der Vielredner

Gefühle, News, die neue Frisur der Kollegin – geht Ihnen denn nie die Puste aus? Tipp: Von zehn Redeschüben drei für sich behalten – und wenn's nicht anders geht, aufschreiben.