



Leseprobe aus Busch, Der Taschen-Coach:  
Wahrnehmung verändern, ISBN 4019172300326

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172300326](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300326)

Leseprobe aus Busch, Der Taschen-Coach: Wahrnehmung verändern,  
ISBN 4019172300326 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Martin Busch

# Der Taschen-Coach: Wahrnehmung verändern

60 Reflexionskarten



**BELTZ**

## Wahrnehmung – die Grundlage für echte Begegnung

### *Wahrnehmung und Kommunikation*

»Die Ampel ist grün.« Dieser kleine harmlose Satz, der sich auf den ersten Blick als völlig unverfängliche Beobachtung tarnt, hat schon mancher guten Laune ein jähes Ende gesetzt.

Spätestens seit Schulz von Thun den Sprengstoff dieser vier kleinen Worte aufgedeckt hat, wissen wir: Kommunikation ist weit mehr als die Worte, die aus unserem Munde kommen.

Es gehört zu Schulz v. Thuns Vermächtnis, dass wir heute wissen, dass es keine harmlose Kommunikation gibt. Jede Botschaft kann grundsätzlich auf vier verschiedene Weisen gehört werden. Ein Satz wie »Die Ampel ist grün« kann also nicht nur völlig unterschiedlich gehört werden, sondern auch unterschiedlich gemeint sein. Verstehen heißt somit auch, Signale richtig zu entschlüsseln. Auch heute noch sehr emp-

fehlenswert: Friedemann Schulz v. Thun,  
»Miteinander reden«, Bd. 1–3.

Heute nehmen Kommunikationswissenschaftlerinnen an, dass der bloße Inhalt unserer Worte den geringsten Teil der zwischenmenschlichen Kommunikation ausmacht. Und zwar weniger als 10 Prozent (Mehrabian/Ferris 1967, S. 252)! Der Großteil der Botschaften, die wir senden und empfangen, ist nonverbal. Wir sind also auf das Interpretieren von Signalen angewiesen, wenn unsere Kommunikation gelingen soll. Die Stimme und die Körpersprache spielen dabei eine entscheidende Rolle. Soweit so bekannt.

Schwieriger wird das schon bei unserer schriftlichen Kommunikation. Im Zeitalter von E-Mail, Twitter & Co ist ein Großteil unserer Kommunikation heute mittlerweile schriftlicher Natur. Was es nicht gerade leichter macht, sich »richtig« zu verständigen. Wir haben als Interpretationshilfe weder eine Stimme noch eine Körperhaltung. Um diese Lücke aufzufüllen, verwenden viele von uns einen willkommenen Ersatz: Emojis.

Egal also, ob wir schriftlich oder mündlich miteinander Kontakt halten, wir sind heute mehr denn je darauf angewiesen, Codes zu dechiffrieren. Neben der Wortebene und den nonverbalen Signalen gibt es übrigens noch eine ganze Reihe weiterer Aspekte, die über das »Gelingen« von Kommunikation mitentscheiden.

Nehmen wir kurz das Beispiel Nähe und Distanz. Es gibt neben der Körpersprache auch eine Raumsprache: Wie viel Körperabstand halte ich bzw. hält mein Gegenüber ein? Was als »angemessener« Abstand im Kontakt mit Mitmenschen gilt, hängt nicht nur vom kulturellen Hintergrund ab. Auch die Berufsethik oder Hierarchien, die eigene Erziehung oder der Persönlichkeitstypus definieren das »richtige« Maß.

### **Beispiel aus dem Alltag**

Ich habe einmal zu Silvester einem Nachbarn zugeprostet (er ist Anwalt) und wollte ihn mit »Frohes Neues Jahr« kurz drücken – so wie es die anderen auch taten. Zu spät bemerkte ich den entsetzten Gesichtsausdruck, als ich seinen persönlichen Nähebereich betrat. Es war zu spät. Ich hatte ihn mir bereits geschnappt. Da half es auch nicht, dass er noch einen Schritt

nach hinten machte. Ja, es war peinlich. Aber so kann es uns gehen, wenn wir die Signale nicht rechtzeitig oder nicht richtig interpretieren.

## *Wahrnehmung als Grundlage gelingender Beziehung*

Der Schlüssel, um solche peinlichen Erlebnisse zu vermeiden und die Grenzen von Menschen frühzeitig zu erkennen, ist die Wahrnehmung. Wer viel mit Menschen zu tun hat und eine wertschätzende gelingende Kommunikation anstrebt, wird seine Wahrnehmungssensoren immer wieder neu ausrichten, schärfen und polieren müssen. Das Trainieren der eigenen Wahrnehmung ist ein langer Prozess, aber er lohnt sich. Ihnen wird vieles auffallen, was damals schlicht nicht in Ihr Bewusstsein vorgedrungen ist, wie zum Beispiel die sich verändernde Körperhaltung (das leicht seitliche Wegdrehen) und der verminderte Augenkontakt, wenn jemand das Gespräch am liebsten beenden möchte. Und es wird Ihnen mehr an sich selbst auffallen: wenn nach 50 Min. in einer Teambesprechung Ihr Energielevel plötzlich

## Geschenk

Schenken Sie einer Person heute eine schöne Kleinigkeit. Etwas Leckeres, ein Lob, ein »Danke Dir« – alles, was guttut oder gut schmeckt ist erlaubt.

## Helferlein

Bieten Sie heute dreimal einer anderen  
Person Ihre Hilfe an.

## Schatzsuche

Achten Sie den ganzen Tag auf Sätze, die nicht zu Ende gesprochen werden.

Oft wird hier eine starke Botschaft einfach »verschluckt«. Wenn Sie möchten, sprechen Sie Ihre Beobachtung an. Wie viele unvollendete Sätze begegnen Ihnen heute?

**13**

## **Erkundung**

## **Beschenkt**

Überlegen Sie am Ende Ihres Arbeitstages: Wann habe ich mich heute ganz leicht gefühlt? Oder: Wann wurde ich heute vom Glück geküsst?

## **Sonne im Gesicht**

Lächeln Sie eine Stunde lang so viele Menschen an, wie Sie können. Spüren Sie die Früchte Ihrer Freundlichkeit? Welche Wirkung nehmen Sie bei sich selbst wahr?

**5**

**Freundlichkeit**

## **10 Minuten Glück**

Setzen Sie sich ein Zeitfenster von 10 Minuten und nehmen Sie so viel Positives wahr, wie Sie nur können. Spüren Sie eine wohltuende Wirkung dieser 10 schönen Minuten?

7

## Erkundung

## Kapitän

Nehmen Sie wahr, wenn Sie jemandem gerne widersprechen möchten, und schweigen Sie stattdessen. Nehmen Sie einfach die kribbelnde Unruhe – die kleine Rebellin – in sich wahr. Wann verändert sich das Gefühl? Spüren Sie, wie sich die Unruhe in Ruhe verwandelt?

**17**

**Selbstbesinnung**

## Zuhörer

Seien Sie in einem kurzen Gespräch eine exzellente ZuhörerIn. Je weniger Worte Sie sagen, desto besser. Vermitteln Sie Ihrem Gegenüber Ihre wohlwollende Anteilnahme ganz durch Ihre Augen und durch nicht verbale Signale.

**26**

## **Du & Ich**

## Heiterkeit

Schmunzeln Sie heute zweimal ganz bewusst über etwas, was Ihnen nicht so gut gelungen ist.

**39**

## **Selbstfürsorge**