

Wenn es mit unseren Vorstellungen nicht übereinstimmt, was andere denken/wie andere handeln, ist die persönliche Sicht das wahre Maß aller Dinge und wird rasch zum unverrückbaren Zenit. In Drucksituationen (Angst, Ärger, Streit) fehlt es dann oftmals am Verständnis für die andere Sichtweise. Es kommt zum klassischen „WER HAT RECHT-hick hack“ und das bedeutet Stillstand und Energieverschwendung pur. So gelingt es in derart belasteten Situationen kaum, die Brille zu wechseln und die möglichen Vor- und Nachteile der anderen Sicht zu erkennen.

Dabei wechseln wir im Alltag permanent Perspektiven. Tagein, Tagaus – z.B. im PKW-Morgenstau. Wir schimpfen über jene, die in Kreuzungen einfahren und andere blockieren, obwohl kein Platz und kein Vorankommen ersichtlich ist. Und schon stecken wir im nächsten Augenblick selber in jener misslichen Lage fest und ärgern uns über die Huper. Wir schimpfen über Un-Flexibilität beim Kauf von Produkt X und im nächsten Moment erklären wir unseren Kunden, warum dies und das nicht möglich ist..., und suchen sogar noch Verbündete, um unsere Meinung bestätigt zu bekommen. Klasse, oder?

Einen Ausweg finden wir, wenn wir die Achtsamkeit erhöhen. Wenn wir eine gesunde Distanz zu den Themen bekommen. So entstehen andere Emotionen oder sogar emotionsfreie Momente. Dazu gibt es unzählige Chancen, Achtsamkeit zu erlernen, zu erkennen und zu nutzen - Coaching kann dabei gute Dienste leisten.

Dabei kommen wir z.B. von Perspektiven(Positionen) zu Motiven(Interessen), erkennen also was dahinter steckt. Wenn es gelingt, Zweitere zu erfassen, bekommt das Verhalten eine andere Bedeutung. Wir beurteilen die Taten anders und entwickeln mehr Handlungsspielraum.



Perspektivenwechsel zum Brückenbauen und damit zu einem besseren Miteinander, auch wenn alles scheinbar meilenweit auseinanderliegt.



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul