

Benennen

Wir definieren vorab Kommunikation

- Information: Weitergabe von Wissen, Erkenntnissen, Erfahrungen
- Austausch: gegenseitiges Nehmen und Geben

- Kommunikation hat 2 Ebenen: Inhaltsebene und die Beziehungsebene.
 - Auf der Inhaltsebene geht es um die Übertragung von Inhalten, ohne Emotionen.
 - Auf der Beziehungsebene geben wir nonverbale Signale, signalisieren Vorlieben, Einwände, Überzeugungen.

4 - Ohren Modell

- Das 4-Ohren Modell geht davon aus, dass jeder Mensch, der kommuniziert, auf verschiedenen Wegen wirksam ist. Daher enthält jede Äußerung 4 Botschaften und kann auf 4 verschiedenen Wegen verstanden werden. Dabei ist es vollkommen unerheblich, ob diese Ebenen vom Sender gewollt sind oder nicht.
- Sachebene: Worüber ich dich informiere
- Selbstoffenbarung: Was ich von mir offenbare
- Beziehung: Wie ich zu dir stehe, was ich von dir halte
- Appell: Was ich von dir will.

Hausaufgabensituation

- Tom hat 6 von 10 Aufgaben in Mathe falsch. Die Mama sitzt daneben und schüttelt den Kopf.
 - Sachebene: 6 Fehler sind eingetreten.
 - Selbstoffenbarung: Die Mama ist genervt und vielleicht traurig und zeigt dies im Kopfschütteln
 - Beziehung: Die Mama hat die Meinung, dass es mit Tom nichts wird in Mathe
 - Appell: Die Mama will, dass beim nächsten Mal weniger Fehler eingebaut sind.

- Dein Job als Mathecoach ist, oftmals zwischen den Zeilen zu hören und wahrzunehmen.
- Zudem kleine Feinheiten wahrzunehmen
- Nachfragen, querfragen: Wie meinst du denn dieses?
- Wertfrei bleiben, keine Interpretationen!

2 Sichtweisen auf einen Gesprächsverlauf

Lia und Anne treffen sich beim Bäcker. Lia erzählt: „Peter hat so massive Schwierigkeiten in Mathe, ich fühle mich so hilflos. Ich kann ihm nicht helfen. Gefühlt erkläre ich es ihm 10 mal und er kapiert es immer noch nicht.“

Reaktion 1: Oh, das ist aber echt schlimm mit den Schulen heutzutage. Die Enkelin meiner Nachbarin hat auch so massive Schwierigkeiten mit Mathe.

Reaktion 2: Oh, das tut mir leid. Ich sehe, dich nimmt das Thema ziemlich mit.

Reaktion 1: Oh, das ist aber echt schlimm mit den Schulen heutzutage. Die Enkelin meiner Nachbarin hat auch so massive Schwierigkeiten mit Mathe.

- Hier haben wir direkt eine Wertung mit eingebaut. Und dadurch auch eine Schuldfrage in den Raum gestellt.
- Zudem sind wir direkt in die Problemsituation eingestiegen und machen es für den Gegenüber kaum möglich, da auszusteigen. Wir dramatisieren mit unseren Worten die Situation.
- Wir geben dem Gegenüber mit unserer Wertung eine klare Spur vor, mit dem Thema umzugehen.

Reaktion 2: Oh, das tut mir leid. Ich sehe, dich nimmt das Thema ziemlich mit.

- Hier zeigen wir unser Mitgefühl. Wir steigen NICHT ein in das Tränental.
 - Wir benennen unsere Wahrnehmung und holen unseren Gegenüber ab.
 - Wir überlassen dem Gegenüber, auf welcher Spur das Thema in Zukunft liegen soll... im Tränental, auf der Insel der gelungenen Momente oder irgendwo zwischendrin.
 - Gleichzeitig geben wir die Möglichkeit, die eigenen Gefühl zu reflektieren.
- Hier geht es um das Benennen.

- Benennen ist ein Tool, das wir sowohl im Coaching haben, als auch bei Marte Meo.
- Wir wiederholen die Worte des Gegenübers bzw. geben dem Gegenüber Wort für das Ausgesprochene. Wertfrei.

- Für deine Arbeit ist das Benennen sehr bedeutend.
 - Zum Einen wirst du oftmals benennen, was du bei Eltern wahrnimmst.
 - Zum Anderen kannst du das Benennen als Impuls an Eltern weitergeben, weil das Benennen für Kinder sehr hilfreich ist. Insbesondere in Situationen, die fordernd sind.