



Petra Brandes

5-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine
ZU
Lebensthemen & Beratung, Coaching, Weiterbildung

3/2015

Inhalt

Das Leben ist schön S. 1

Warum „Negativ“ besser geht

Smalltalk S. 2

Mehr als nur „Rumgerede“



Termine S. 3

22.09. **Kommunikation**

18.08. **Ideenparty**

ab Januar 2016 **Beraten lernen**

Bildquellen/Fotos in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthues (Portrait)/Foto Eis: Timo

Klostermeier_pixelo.de

S.1: Gabi Scheonemann_pixelio.de

S.2: Ulrike Röttger

Liebe Interessierte,

wie war der bisherige Sommer?...Heiß? Gemischt? Abwechslungsreich? Arbeitsam? Entspannt? Ich hoffe, er war bisher vor allem eins: SCHÖN! Der Sommer bringt uns Fröhlichkeit durch Sonnenlicht und positives Körpergefühl durch Wärme. Sich am Strand oder im Garten auf dem Liegestuhl räkeln, ein Buch lesen, in die Sonne blinzeln... Der Sommer schenkt uns oft viele entspannende Stunden. Auch wenn wir über die Hitze stöhnen – ohne Temperaturen über 30 °, Freibadgefühl und Wassermelone „all you can eat“ ist es doch kein richtiger Sommer!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen noch viele entspannte Sommertage!!

Petra Brandes

Mein Sommerurlaub: 23.8.-13.9.



Aktion Bildungssch(I)eck

Sommeraktion: 3 buchen, 2 zahlen!

Noch bis zum 18. August kosten 3 Stunden Einzelcoaching soviel wie sonst 2 (218 €).

Für mehr Klarheit und einen kühlen Kopf.
Für (fast) alle beruflichen und persönlichen Themen!

Bis 3 Sommerpakete können p.P. gebucht werden und sind 1 Jahr haltbar!

Schaut doch mal auf meine Facebookseite:



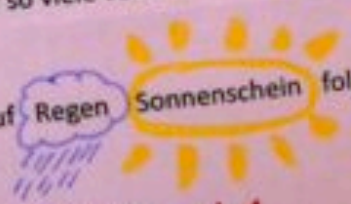



www.facebook.com/Triko.Petra.Brandes.Muenster

Positiv oder Negativ?

Was haben wir mehr im Blick – das Positive oder das Negative? Ich kann nicht für alle sprechen, doch meine Erfahrungen mit mir selbst und in meiner Arbeit als Coach und Trainerin lassen die Antwort eindeutig ausfallen: Das Negative! Unser Gehirn speichert Erfahrungen ab und bedient sich aus diesem Erfahrungsschatz um Situationen einzuordnen. In der Evolution haben jedoch diejenigen überlebt, die schneller auf Gefahr reagierten, deren Gehirn also besser und klüger auf das NEGATIVE ansprach. Der Psychologe Joseph LeDoux beschreibt diesen Effekt mit einem Beispiel: Ein Mensch wandert einen Weg entlang. Aus einer gewissen Entfernung sieht er eine Schlange. Sein Körper reagiert mit erhöhtem Puls und Adrenalinausstoß. Er macht sich bereit für Flucht oder Kampf. Erst auf den zweiten Blick entpuppt sich die Schlange als Stock. LeDoux schreibt unter der Kapitelüberschrift „die Schnellen und die Toten“: „Langfristig ist es vorteilhafter, einen Stock irrtümlich für eine Schlange zu halten, als eine Schlange für einen Stock...“ So hat uns die Evolution sehr gut auf Angst, Furcht und sogenannte negative Emotionen trainiert. Aus diesem Grund ist es gut ein Gegengewicht durch Achtsamkeit und Bewußtheit zu schaffen. Auf das POSITIVE.



Das Leben ist schön, weil ...

- 1) es immer wieder Neues zu entdecken gibt und das Lernen nicht aufhört.
- 2) es das Meer gibt. 
- 3) wir so viele verschiedene Teesorten genießen können. 
- 4) auf Regen Sonnenschein folgt. 
- 5) es Katzen gibt. 
- 6) Coaching die eigenen Ressourcen fördert. 
- 7) nach dem Urlaub vor dem Urlaub ist.
- 8) es Papier und Stifte und Hefte und Texte zum Schreiben und Kalligrafieren gibt.
- 9) immer wieder Menschen sich engagieren und etwas verändern, besser machen wollen.
- 10) sich diese Liste noch endlos fortsetzen ließe! 

Gewonnen
Edda Hattebier, www.eddahattebier.de
belegt mit ihrer bunten und kreativen Liste den 1. Platz bei meinem Gewinnspiel aus der letzten Ausgabe.
Glückwunsch!

Sanft anklopfen statt mit der Tür in's Haus zu fallen

In einem Bewerbungsseminar spreche ich mit den Teilnehmenden über Smalltalk. Ein leises Seufzen geht durch die Reihen. Ein paar Tage später referiere ich zum Thema Netzwerke. Auch hier erwähne ich die Wichtigkeit von gutem Smalltalk: Gleiche Reaktion kombiniert mit einigen Augendrehern nach oben. Wenige Menschen scheinen Smalltalk zu mögen. Auf Nachfrage kommen Aussagen wie „hohles Rumgerede“, „oberflächlich“, „kann man sich doch sparen“ und „lieber gleich zur Sache kommen“.

Wie die Überschrift schon vermuten lässt, hat Smalltalk eine wichtige und öffnende Funktion im Gespräch. Egal ob ich mit Kunden, Bekannten oder Netzwerkpartnern spreche. Es dient dem „Heranschwingen“ an einen Gesprächspartner, dem ersten Beschnuppern. Es stellt im besten Falle Vertrauen her und eine angenehme Basis für den weiteren Gesprächsverlauf. Auch für uns selbst ist es eine wichtige Übung für Empathie und Einfühlungsvermögen. Durch die vermeintlich seichten Themen können wir uns ganz auf die andere Person konzentrieren. Wir versuchen im Smalltalk Gemeinsames zu entdecken und unser Gegenüber in seiner Haltung und seinen Werten zu verstehen. Um so wichtiger ist dies, wenn Gespräche anschließend ernster werden oder die Themen komplizierter: Preis- oder Gehaltsverhandlungen, Reklamationen, Kritikgespräche werden leichter geführt, wenn eine offene Atmosphäre im Raum zu fühlen ist. Dann öffnet sich manche Tür von ganz allein.



Eine Frage der Haltung

Stellen Sie, um ein Gespräch zu starten, eher offene Fragen, die Sie mit einem Fragewort beginnen, z.B. WIE war Ihr Urlaub? statt geschlossenen Fragen, z.B. WAR Ihr Urlaub schön? Auf diese Weise bekommen Sie eher Informationen statt ein „Ja“ oder „Nein“ als Antwort. Die Grundhaltung sollte wirkliches Interesse am Gegenüber sein. Signalisieren Sie dies durch gutes Zuhören, Blickkontakt, interessiert nachfragen. Eine Regel ist: Bringen Sie durch Smalltalk einen Gesprächspartner nicht in Verlegenheit, stellen Sie ihn nicht bloß. Zeigen Sie auch etwas von sich, denn es geht um gegenseitiges Vertrauen.

Smalltalkthemen

Mögliche Themen für einen lockeren, leichten, verbindenden Einstieg: Wochenendaktivitäten, Urlaub, Wetter, Anreise, Hobbys, Sport, (Haus)tiere, Weiterbildungen, ein spannendes Buch, ein aktueller Kinofilm, lokale Ereignisse, „Wie geht es den Kindern?“.

Eher heikle Smalltalk-Themen sind Unfälle, Katastrophen, Kriege, Politik, Religion, Partnerschaft, Liebesleben, sehr persönliche Informationen...

Brückenformulierungen

Hier einige Beispiele, wie Sie auf heikle Themen eingehen können. Denn bei allem Einfühlungsvermögen kann eine öffnende Gesprächsatmosphäre missverstanden werden und abgleiten in schwierige, zu tiefe Gewässer. Denn denken Sie daran: Sie haben im Gespräch ein Ziel und ein begrenztes Zeitbudget.

Gesprächssituationen	Mögliche Formulierung
Krankheit, persönliche Krise, Unfall...	Ja, es gibt manchmal große Herausforderungen im Leben...
Vegetarier – Grill- und Fleischfan Raucher – Nichtraucher... (Themen, die verschiedene Einstellungen aufzeigen, die eher trennen oder zum Streit führen können)	Da sind wir unterschiedlich/wär ja auch langweilig wenn wir alle gleich wären...
Gesprächspartner zeigt seine negativ Grundhaltung und „jammert“	Manchmal ist es eine Herausforderung, die positive Seite zu sehen... (nicht einsteigen, das zieht das Gespräch schon am Anfang nach unten)

Termine & Vermischtes



Triko
Beratung zum Erfolg

Zwischen Feierabend & Füße hoch
FLOTT- Bildung
3 Stunden kompaktes und praktisches
Wissen für den (Berufs)Alltag

Ideenparty
Kreatives netzwerken
Impulse & Ideen bekommen

Alle Infos und
Anmeldemöglichkeiten unter
www.triko-brandes.de

Nächster Termin: **17.11.**, 17.00 – 20.00 Uhr

Thema:

KREATIVITÄT im (Berufs)Alltag

Nächste Termine:
27.10. 2015

um 18.30 Uhr



Die Entfernung ist unwichtig.
Nur der erste Schritt ist wichtig.

Milo Djordjevic

Beraten lernen

Zertifiziert, Personenzentriert, Ressourcenorientiert

Ab Januar 2016 startet eine neue Ausbildungsgruppe:
Beraten lernen, Menschen begleiten, geeignet für (an-
gehende) Coaches, StudienberaterInnen, Führungskräfte,
LehrerInnen, Psychosoziale BeraterInnen, Gesundheits-
berufe...

Offen für alle Berufsgruppen!

Der erste Schritt ist wichtig: Informieren Sie sich auf
meiner Homepage oder rufen Sie mich an.