

Die Fähigkeit, an sich selbst zu arbeiten, muss trainiert werden

Wer möchte nicht seine SELBST-Kompetenz fördern? Wer wünscht sich nicht mehr SELBST-Sicherheit? Lange Zeit dominierte eine fragwürdige SELBST-Verwirklichung. Diese war lange ein «Modewort», in der Zwischenzeit wurde erkannt, dass wir die Balance zwischen Egozentrik und Altruismus suchen müssen und echte SELBST-Verwirklichung nichts mit übertriebenem Egoismus zu tun hat.

Ausbilder fördern heute vor allem die SELBST-Kritikfähigkeit. SELBST-Kritik wird gross geschrieben, weil sie Lernprozesse beschleunigt. Der Lernende motiviert sich SELBST, sich zu verbessern. Nur wer sich SELBST kennt – mit seinen Stärken und Schwächen – kann sich besser einschätzen und gezielter lernen. Die Konfrontation mit dem eigenen «Ich» – vor allem dank des «Spiegelns» (Tonband, Video, Hofnarren, Feedbacks) – führt zu einer echten SELBST-Erfahrung (Wie wirke ich?).

Die SELBST-Beurteilung: Bei Mitarbeitergesprächen hat sich bewährt, Beurteilungen mit einer SELBST-Beurteilung zu beginnen. Wer SELBST bereit ist, sich zu verbessern, kann auf Rechtfertigungen und Selbstschutzbehauptungen verzichten.

Sei Du SELBST: Wer er SELBST bleibt, überzeugt. Diese triviale Formel klingt einfach. Es ist jedoch in der Praxis nicht einfach,

in Stresssituationen, bei Überraschungen oder Provokationen, sich SELBST zu sein. Dies zeigt sich bei Präsentationen oder Medienauftritten: Manager und Politiker spielen uns zu oft etwas vor. Wer es fertig bringt – trotz der Spannungen und des Druckes – sich SELBST zu bleiben, hat das Wesentliche von Überzeugungsprozessen gelernt.



MARCUS
KNILL

«Das kleine Wort SELBST ist in der Kommunikation ein wichtiges Schlüsselwort, gar ein Zauberwort.»

Der Problemverursacher soll die Lösung SELBST finden. Täglich stellen wir fest, dass in der Ehe, in den Schulen und Betrieben Ratschläge erteilt werden, die als Schläge empfunden werden, anstatt das Kind, den Partner oder Mitarbeiter zu fragen, wie das Problem SELBST gelöst werden könnte. Wer SELBST eine Lösung findet, wird diese eher befolgen als eine aufgezwungene. Erstaun-

licherweise auch dann, wenn sie mit einem Umweg verbunden ist. Häufig sehen sich Vorgesetzte bei Problemen als «Geburthelferkröten». Kommt jemand immer wieder zu spät zur Arbeit, müsste er SELBST herausfinden, wie er künftig pünktlich sein könnte. Der Vorgesetzte muss nicht den Weckdienst organisieren.

Die Standardfrage lautet: «Schlagen Sie mir bitte vor, wie Sie das Problem XY lösen wollen.» Wer ausweicht und vorgibt, keine eigenen Vorschläge zu haben, erhält Bedenkzeit: «Bis wann können Sie mir Ihre Lösung vorschlagen?»

Wer Schwierigkeiten verursacht, muss in der Regel SELBST dafür sorgen, dass es zu einer Verbesserung kommt. Übrigens muss die Fähigkeit – an sich SELBST zu arbeiten und sich SELBST zu verbessern – mit konsequentem Training erworben werden. Das kleine Wort SELBST ist bei Kommunikationsprozessen tatsächlich ein wichtiges Schlüsselwort – wenn nicht sogar ein Zauberwort.

PS: Das Wort SELBST kommt vom griechischen «autos». Was nicht heissen will, dass wir die SELBST-Kritikfähigkeit, die SELBST-Beurteilung AUTOMatisch umsetzen können.