

Autor: KRISTINE KIRVES
Seite: 77 bis 77
Rubrik: Tischgespräch - Die Themen der Saison

Mediengattung: Zeitschrift/Magazin
Jahrgang: 2022
Nummer: 32

Das Leben kann so einfach sein

Karin Kuschik arbeitet als Business-Coach und berät vor allem Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen. Für ihr neues Buch „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ hat sie Erkenntnisse aus vielen Jahren Gesprächen zusammengetragen. Mit uns teilte sie einige dieser Schlüsselaussagen

Protokoll: KRISTINE KIRVES

1. Autonom und gefasst sein: „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich.“ Eine trotzig und leichtfüßige Aussage, mit der wir eine selbstverantwortliche Haltung ausdrücken. Wir nehmen Probleme zwar ernst, aber eben nicht so ernst, dass wir deshalb die Macht über unsere Gefühle an andere abgeben.

2. Sich treu bleiben: „Ich verstehe Sie absolut, und ich möchte gern was anderes.“

Ersetzen Sie ein „Aber“ häufiger durch ein „Und“. Wenn Sie eine positive und eine negative Botschaft mit einem Und verbinden, erinnert Ihr Gegenüber danach beide Aussagen, auch die positive. Auf diese Art Verständnis zu zeigen, zwingt uns außerdem nicht dazu, auf den eigenen Standpunkt zu verzichten.

3 Fehler zugeben: „Ich habe mich geirrt.“

Es ist erschreckend, wie selten man diesen simplen Satz noch hört. Je höher der Status, desto eher sinkt offenbar die Bereitschaft zu diesem Eingeständnis. Nur im Topmanagement taucht er wieder auf, der kleine Satz, der uns viel Zeit und Nerven sparen kann. Vermutlich, weil mit wachsender Verantwortung die innere Souveränität mitgewachsen ist.

4. Wertschätzung zeigen: „Das bewundere ich sehr an dir.“

In Sachen Lobkultur sind wir ein Entwicklungsland. Gerade im Job leiden Menschen unter fehlendem Feedback, das erlebe ich im Business-Coaching seit der ersten Stunde. Wie wäre es,

wenn Sie sich bewusst für eine Portion Wertschätzung entscheiden, wenn Ihnen das nächste Mal etwas positiv an jemandem auffällt? Wer sich einmal zur Bewunderung durchgerungen hat, erlebt fabelhafte Glücksmomente. Wer Menschen loben kann, schenkt damit auch sich selbst ein gutes Gefühl.

5. Weniger Perfektionismus: „Das verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst.“

Ein entspanntes Selbstgespräch, mit dem wir Milde uns selbst gegenüber üben können. Besonders zu empfehlen für alle, die sich als Profi und Perfektionist empfinden. Wir erschaffen uns damit die Freiheit, uns wohlzufühlen, egal, was gerade gelingt oder danebengeht.

6. Klar und ehrlich Nein sagen: „Ich habe mich umentschieden.“

Wenn wir klipp und klar sagen, was ist, regt sich unser Gegenüber, entgegen unseren Befürchtungen, oft gar nicht auf. Klarheit erntet Klarheit. Ein einfacher Satz, der Schluss macht mit Selbstvorwürfen und schlechtem Gewissen.

7. Grenzen aufzeigen: „Es tut mir leid, wenn ich den Eindruck vermittelt habe, dass Sie so mit mir sprechen können.“

Wenn mir jemand dreist daherkommt, hilft mir diese rhetorische Finesse, die ich von einem Flugbegleiter habe. Die Reaktionen darauf sind göttlich!

DREI FRAGEN AN

Karin Kuschik über Souveränität, Performance und Kommunikation

SALON: Wie kamen Sie auf die Buchidee?

Karin Kuschik: In Coachings gibt es diese Magic Moments, wo ich dabei zusehen kann, wie bei meinem Gegenüber eine Erkenntnis vom Hirn ins Herz plumpst. Mir fiel auf, dass es da gewisse Schlüsselsätze gibt, und die Idee war geboren.

Oft geht es um Souveränität – wie erreicht man die?

Die Ruhe zählt. Wer hektisch ist, wirkt nicht souverän. Sind wir souverän, strahlen wir das aus, wir bewegen uns langsamer, müssen nicht auf alles eine Antwort haben. Da der Körper ein Bio-Feedback-System ist, können wir den Zustand auch selbst erzeugen. Sind wir nervös, können wir mit langsamen Bewegungen und ruhigen, kurzen Sätzen Souveränität imitieren, und dadurch erlangen wir sie interessanterweise auch.

Heute geht es oft um Performance. Fällt es da schwerer, Fehler zuzugeben, sich zu entschuldigen, Schwäche zu zeigen?

Ich stelle fest, dass da eine Schere aufgeht. Einige werden empathischer und reflektierter, andere sind damit beschäftigt zu senden, ohne zu spüren, was sie auslösen oder anrichten. Generell habe ich dadurch den Eindruck, die guten Manieren gehen flöten. Insofern, ja: Entschuldigung wurde früher in Verbindung mit einer selbstverantwortlichen Botschaft häufiger gesagt als heute.

Bildunterschrift: Karin Kuschik: „50 Sätze, die das Leben leichter machen“, Rowohlt, 15 Euro

Wörter: 637