

Erfolg durch Wahrnehmung

Soziale Kompetenz, zu Deutsch Beziehungsfähigkeit, wird in fast jedem Stelleninserat als eine der zentralen Voraussetzungen für Bewerber/-innen genannt. Damit ist gemeint, dass jemand die Fähigkeit mitbringen soll, sich sicher und der jeweiligen Situation angemessen in komplexen sozialen Netzen zu bewegen und mit ihnen zu interagieren. Was aber, wenn schon die Beziehung zu sich selbst kaum vorhanden ist?

«Wahrnehmung» hat etwas mit Wahrheit zu tun. Wenn Sie einen Menschen anschauen, was sehen Sie dann? Dass er Ihnen sympathisch ist. Dass er fröhlich oder traurig ist. Dass er reich ist. Dass er dumm ist. Dass er für eine Bank arbeitet. Dass er ein «Drögeler» ist.

Richtig – mit Wahrnehmung hat das überhaupt nichts zu tun. Es sind Ihre Interpretationen und Fantasien von dem, was Sie gesehen, gehört oder durch einen anderen Sinneskanal empfangen haben. Gefiltert durch Ihre Erfahrungen, Ihre Lebenskenntnisse, Ihre Wertehaltung, Ihre momentane Befindlichkeit. Möchten Sie so die Qualifikation für einen Mitarbeitenden erstellen?

Eine einfache Übung, um Wahrnehmung von Interpretation zu unterscheiden, besteht darin, dass Sie Ihr Gegenüber beschreiben (nicht bewerten oder beurteilen!), wenn sie einander gegenüber sitzen: «Ich nehme wahr, dass die für mich sichtbare Seite deines Oberkörpers von etwas bedeckt ist, das verschiedene Materialien und Farben aufweist.»

In der Alltagssprache heisst dieser Satz: «Cooles Hemd!» Und

Die 6 Entwicklungsschritte der Wahrnehmung

Emotionale Taubheit bis körperliche Empfindung

Das erleben Menschen, die ihren eigenen Gefühlen bisher keine grosse Aufmerksamkeit geschenkt haben und von den Gefühlen anderer leicht verwirrt werden.

Rudimentäre Wahrnehmung bis Differenzierung

Das erleben Menschen, die sich ihrer Gefühle bewusst sind, aber nicht immer wissen, was sie mit ihnen anfangen sollen. Sie verstehen einige ihrer Gefühle, sind von anderen jedoch irritiert. Sie sind zuweilen fähig, sich in andere Menschen hineinzu fühlen. Unangenehmen Gefühlen wollen sie aus dem Weg gehen. Manchmal gelingt es ihnen, mit anderen über ihre Gefühle zu sprechen.

Empathie bis Interaktivität

Das erleben Menschen, deren Emotionen fester Bestandteil ihres Alltags sind. Sie wissen, wie sie sich fühlen, warum das so ist, und sie können die Intensität ihrer Gefühle einschätzen. Sie sprechen offen und klar über ihre Gefühle und verstehen die Emotionen von anderen Menschen. Sie nehmen – frei von Bewertungen – wahr.

Quelle: Claude Steiner, «Emotionale Kompetenz»



meint vielleicht: «Cooler Typ» oder «Dieser Angeber» oder «So ein Hemd hätte ich auch gerne» oder «So ein Möchtegern» usw. Probieren Sie es ein paar Mal aus. Sie werden schnell merken, welche Vorteile es hat, wenn Sie «wahr-nehmen» können. Die frei erfundenen Geschichten darum herum können Sie – entsprechend titulierte – separat präsentieren; wenn Sie und/oder Ihr Gegenüber das wirklich wollen.

Vom Dumpfen zum Feinen

Weil das Wahrnehmen und Äussern von Gefühlen in unserer (Geschäfts-)Welt noch einen sehr kleinen Platz hat, startet unser Wahrnehmungstraining damit, dass wir zum Beispiel Emotionen überhaupt einmal zulassen und sie nicht verdrängen oder bewerten. Mit der Zeit erfahren wir, auf welcher vielfältigen Art und gleichzeitig wie exakt die Gefühle uns den Weg weisen

können. Und schliesslich wird es für uns ganz normal, über die wahrgenommene innere Welt zu sprechen und sie als festen Bestandteil des Alltags wertzuschätzen.

Der bewusste Mensch

Schon als Kind haben wir gelernt, unseren Wahrnehmungen und Gefühlen zu misstrauen. Wenn wir hingefallen sind und uns verletzt haben, haben wir geweint. Daraufhin haben wir gehört, dass alles nicht so schlimm sei. Oder, dass «kein Indianer keinen Schmerz kennt». Tatsächlich hatten wir grosse Schmerzen und grosse Angst: Wir wussten nicht, was da gerade passiert war und weshalb eine rote Flüssigkeit aus den Knien lief.

Es braucht eine Portion Selbstvertrauen, um wahrnehmen zu können, um unseren eigenen Gefühlen, Gedanken, Eindrücken und den daraus folgenden

Entscheidungen vertrauen zu können. Voraussetzung dafür ist es, dass wir einander dabei unterstützen, Mut zur eigenen Meinung zu haben und dazu, unsere Empfindungen zu äussern.

Der bewusste Mensch kennt seine innere Welt sehr genau und nutzt diese Kenntnisse auf seinem Weg. Zudem kann er klar zwischen seinen eigenen Gefühlen und denjenigen von anderen Menschen unterscheiden.

Bauchgefühl

Ein Teil unserer Alltagswahrnehmung ist intellektueller Art. Wir denken über eine Sache nach und bewerten sie. Wir wägen aufgrund unserer Erfahrungen ab. Wir beeinflussen oder lassen uns beeinflussen. Und sehr oft bestätigen wir dadurch lediglich das, was wir schon wissen.

Gut, dass es noch das Bauchgefühl gibt. Wir haben so eine Ah-

nung, wie etwas herauskommen wird, wie sich jemand vermutlich verhalten wird. Wie hoch ist die Trefferquote dieser inneren Stimme bei Ihnen?

Klar ist, dass das Bauchgefühl ebenfalls ein Teil unserer gesamten Wahrnehmung ist. Würden Sie es nicht nutzen, wäre das etwa so, als würden Sie immer nur mit einem Auge schauen.

Der Nutzen (emotionaler) Wahrnehmung

Wenn Sie sich selbst wahrnehmen können, wissen Sie, wie Sie in verschiedenen Situationen reagieren. Aus diesem klaren Selbstverständnis heraus entwickeln Sie ein gutes Selbstvertrauen.

Ihre Emotionen regulieren zu können, hilft Ihnen dabei, sich von belastenden Situationen rasch und gut zu erholen. Sie können sich leicht selbst motivieren.



Aus der Fähigkeit mitzufühlen, leitet sich eine herausragende Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit ab. Wenn Sie diese Kompetenz auf Gruppen erweitern können, gelingt es Ihnen besonders leicht, mit Menschen unterschiedlichster Art zu interagieren und sie zu führen.

Der sozial wahrnehmende Mensch

Empathie, also die Fähigkeit, zu spüren, was andere Menschen im Moment empfinden, ist eine der Voraussetzung dafür, den

Schritt zur erfolgreichen Interaktion mit seinem Umfeld zu tun.

Diese Kompetenz erlangen wir, wenn es uns gelungen ist, die Innenschau achtsam und möglichst vollständig zu vollziehen. Dann erst macht es wirklich Sinn, sich mit seiner Mitwelt auseinanderzusetzen.

Sozial kompetente Menschen erkennen Sie unter anderem daran, dass sie mit ganz verschiedenen Individuen situativ zielführend kommunizieren, konfliktreiche Situationen zum Nutzen aller

weiterentwickeln und ein Team allein durch ihre Präsenz positiv beeinflussen können.

Jetzt sind Sie gefragt. Entscheiden Sie sich für einen Weg, auf dem achtsame Wahrnehmung zu Ihrem täglichen Begleiter wird und Sie Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg aus einer inneren, kostenlosen und lustvollen Quelle stärken.

Marcus A. Schildknecht
SCHILDKNECHT COACHING
www.schildknecht-coaching.ch

Die 5 Stufen zur emotionalen Wahrnehmung und deren Nutzen

Selbstwahrnehmung

Sie wissen, was Sie im Augenblick empfinden, und beziehen das in Ihre Entscheidungen mit ein. Sie schätzen Ihre Fähigkeiten realistisch ein und besitzen dadurch ein wohlbegründetes Selbstvertrauen.

Selbstregulierung

Sie können mit Ihren Emotionen umgehen, sodass diese Ihr Arbeiten erleichtern. Menschen mit dieser Gabe können sich von emotionalen Belastungen gut erholen.

Motivation

Sie haben den starken Drang, Ihre gesetzten Ziele zu erreichen. Sie sind initiativ und streben danach, etwas zu bewegen und zu verbessern.

Empathie

Sie spüren, was andere empfinden. Sie sind fähig, sich in deren Lage zu versetzen. Sie können die erahnten Gefühle ansprechen.

Soziale Fähigkeiten

Sie sind sensibel für soziale Situationen. Sie können Beziehungsgeflechte schnell und genau erfassen. Sie können reibungslos mit Mitmenschen interagieren.

Quelle: Daniel Goleman, «EQ»