



achse

Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen

ACHSE Selbsthilfe Akademie online

- Weil es gut laufen soll....
 - Ideen für eine konstruktive Kommunikation
 - Wie kann ich gut Meetings/Vorstandssitzungen/Versammlungen beginnen?
 - Wie kann ich gut Meetings/Vorstandssitzungen/Versammlungen beenden?

Projektmitarbeiterin „Gemeinsam lauter werden“

- Florence v. Bodisco
- Politikwissenschaftlerin und Mediatorin
- 6 Jahre Büroleiterin bei einem Europaabgeordneten:
Durchführung von Workshop-Wochenenden zu diversen Themen
- Seit Juni 2020 Mitarbeiterin der ACHSE
- Ehrenamtlich aktiv

Ideen für eine konstruktive Kommunikation

- Respekt
- Ausreden lassen
- Auf der Sachebene bleiben
- Nur erwünschtes Feedback
- Konstruktives, wohlwollendes Feedback
- Sandwich-Feedback (Lob-Kritik-Lob)



Ziel: sichere, vertrauensvolle und entspannte Kommunikation führt zu guter Atmosphäre

Aufbau eines Feedbacks

- 1. Ich nehme wahr...
- 2. Das macht mit mir/ das wirkt auf mich / das löst in mir aus...
- 3. Ich wünsche mir...



Ziel: standardisierter Aufbau, kann Orientierung geben, Ich-Botschaften

Ideen, um gut ins Meeting zu starten

Gesprächsstein/Gesprächsmurmel/Gesprächstier

Mögliche Fragen (Warming up) der Moderation an die Teilnehmenden:

- Wofür bist Du heute dankbar?
- Was brauchst Du, damit das heute für Dich ein gutes Meeting wird?
- Wo wärst Du, wenn Du jetzt nicht hier wärst?
- Wann hast Du das letzte Mal über Dich selbst gelacht?
- Was ist eines der schönsten Komplimente, das Du je bekommen hast?
- Was ist Dir in der letzten Zeit richtig gut gelungen?
- Wer oder was inspiriert Dich?
- -> Moderation nimmt ebenfalls an der Runde teil

Ideen, um gut aus dem Meeting zu kommen

Mögliche Fragen (Cool down) der Moderation an die Teilnehmenden:

- Was hat Dich heute (an diesem Wochenende) inspiriert?
- Wer hat Dich heute (an diesem Wochenende) inspiriert?
- Welcher Gedanke wird Dich vermutlich noch beschäftigen, wenn Du heute hier rausgegangen bist?
- Welche neue Erfahrung hast Du heute (an diesem WE) gemacht?
- Was machen wir beim nächsten Mal besser?
- Sag Deinem Nachbarn, Deiner Nachbarin etwas Nettes.

- -> Moderation nimmt ebenfalls an der Runde teil

Grundsätzliche Ziele

- weg von der Defizitorientierung, hin zum konstruktiven, wertschätzenden Gespräch
- offenere Stimmung
- vertrauensvolle (Arbeits-) Atmosphäre
- Konflikten schnell und konstruktiv begegnen
- Rituale geben Sicherheit und runden Meetings ab

Mahatma Gandhi sagt:

- „Sei Du selbst die Veränderung, die Du in der Welt sehen willst“



Photocase
www.photocase.com

VICUSCHKA
photocase.com/3470413