

BERUF & KARRIERE

www.badische-zeitung.de/stellen

Beobachten statt bewerten

GASTBEITRAG: Kritische Gespräche leichter meistern

Kommunikation ist mitunter heikel. Gespräche mit Konfliktpotenzial führen oft zu Unbehagen, nicht selten erweist sich die Verständigung als Stolperstein. Viele Menschen empfinden es als Herausforderung, auszudrücken, was sie sagen wollen oder was gesagt werden muss. Nicht wenige haben Hemmungen und fühlen sich unsicher, andere sind enttäuscht oder verärgert. Im Allgemeinen will man niemandem vor den Kopf stoßen oder gar eine Situation verschlimmern, wägt Formulierungen ab, verwirft sie wieder und schiebt unter Umständen ein wichtiges Gespräch vor sich her. Auch können Befürchtungen bestehen, was andere über einen denken mögen, wenn man dieses oder jenes schwierige Thema zur Sprache bringt. Und nicht zuletzt kann die Angst, der andere sitze am längeren Hebel, einen regelrecht verstummen lassen.

Folge: Betroffene fühlen sich schlecht, destruktive Gedanken, Zweifel, Frust oder Ärger gewinnen Oberhand, die Angelegenheit bleibt ungeklärt.

Viele wissen nicht, wie sie ein problematisches Gespräch beginnen sollen und tun sich daher

schwer, es überhaupt zu führen. Nicht selten fehlt es auch am klaren Ausdruck, so dass Missverständnisse vorprogrammiert sind. Es gilt daher, Konflikte in konstruktive Gespräche umzuwandeln. Doch das ist oft leichter gesagt als getan. Grundvoraussetzung ist Respekt und gegenseitige Achtung. Das beginnt bereits mit der gedanklichen Haltung dem anderen gegenüber. Es kann hilfreich sein sich zu sagen,

dass es sich hierbei um Differenzen handelt, wie sie nun einmal im zwischenmenschlichen Bereich vorkommen und das dabei eine gute Lösung für alle Beteiligten im Vordergrund steht.

In diesem Zusammenhang ist auch die gegenseitige Bereitschaft wichtig, sich mit dem Anliegen des anderen auseinanderzusetzen. Bei Unklarheiten kann es angebracht sein, konkret nachzufragen (etwa „habe ich das richtig ver-

standen ...“), anstatt sich seinen Reim zu machen, der womöglich irreführend und der Sache nicht dienlich ist. Zudem gilt es, mit innerer Klarheit offen und deutlich zu sagen, was zu sagen ist (möglichst sachlich), ohne den anderen zu bedrängen. Dabei können Ich-Aussagen („ich denke“, „ich stelle mir vor“) ebenso hilfreich sein wie dem Gegenüber mit Empathie zu begegnen. Sich darauf einzulassen, die Situation auch einmal

über bloß zu stellen oder Angst, Schuld- oder Schamgefühle bei ihm zu erzeugen.

Die Erfahrung zeigt, wie sinnvoll es ist, in Konfliktsituationen möglichst nicht zu bewerten, sondern vielmehr zu beobachten, was sich ereignet; was also tatsächlich geschieht oder geschehen ist. Darüber hinaus ist es wichtig zu erkennen, was in diesem Zusammenhang die eigenen Wünsche und Bedürfnisse sind – mit dem Ziel, diese als freundliche Aufforderung dem anderen gegenüber formulieren zu können.

Die Auswirkungen förderlicher Kommunikation sind vielfältig. Zum einen können Konflikte in einem vertrauensvollen Klima eher geklärt und beigelegt werden. Zum anderen wird es möglich, durch das Gespräch die gemeinsamen Kräfte und Energien für die Suche nach Lösungen zu verwenden. Überdies wird ein Raum geschaffen für alternative Vorschläge, so dass sich Übereinstimmungen und angemessene Lösungen für alle Beteiligten leichter finden lassen.

Michaela Zach

Die Gastautorin ist Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Glottertal.

Schutz ab erstem Tag

Azubis sind abgesichert

Azubis sind vom ersten Arbeitstag an gegen Arbeitsunfälle in der gesetzlichen Rentenversicherung abgesichert. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Bund hin. Normalerweise müssen Betroffene mindestens fünf Jahre lang versichert sein, bevor sie eine Erwerbsminderungsrente beanspruchen können. Für Berufsanfänger gibt es aber Ausnahmen: Schon im ersten Berufsjahr sind sie gegen Arbeitsunfälle, ab dem zweiten Jahr auch gegen Freizeitunfälle sowie schwere Krankheiten geschützt.

In diesen Fällen gelte die vorgeschriebene Wartezeit als erfüllt. Eine Erwerbsminderungsrente könne dann bereits ab dem ersten Arbeitstag gezahlt werden. Das Besondere daran: Die Rentenhöhe wird so berechnet, als hätten Betroffene bis zum 60. Lebensjahr Beiträge gezahlt.

Ein Beispiel sähe so aus: Ein 17-jähriger Auszubildender verletzt sich am ersten Tag auf dem Weg zur Arbeit so schwer, dass er nur noch geringfügig erwerbsfähig ist. Für seine Rente werden die 43 Jahre bis zu seinem 60. Lebensjahr aber mitgerechnet. Insgesamt könne er danach mit einer Monatsrente von durchschnittlich rund 1000 Euro rechnen.

tmn



Bei Konflikten ist es wichtig
genauer hinzuschauen.

FOTO: FOTOLIA.COM

durch die Augen des anderen zu betrachten, unterstützt darin, verständnisvoller zu sein, weniger zu be- und verurteilen, stattdessen mit mehr Feingefühl vorzugehen. Andernfalls besteht die Gefahr, seinen Gegen-