



NEWSLETTER DEZEMBER 2015

Aktuelle Themenschwerpunkte



Glückliche Festtage und einen gesunden Rutsch ins neue Jahr wünscht Ihnen Adelheid Adrian

Analoge Gedanken zum Jahresende
Der digitale Hexentanz

Kommunikation/Coaching
Informationsaustausch persönlich versus digital

Weihnachtsspecial
Rätselvergnügen: Nomen est omen – oder wie manche Kinder zu ihrem Namen kommen

Analoge Gedanken zum Jahresende

Der digitale Hexentanz:

Knusper Knusper Knäuschen, wer knuspert an Ihren Ohren, Augen, Nerven? Wer an Ihrer Geduld und Ihrem Mut? Wer oder was raubt Ihnen die Zeit und Struktur? Wer oder was trägt zum Chaos, wer oder was zum Stress und der stetigen Hetze bei?

Ist es vielleicht der tägliche digitale Hexentanz?



Hand auf's Herz, wie viele E-Mails, SMS, WhatsApp und Telefonate bekommen Sie täglich?

Und passiert es auch Ihnen immer häufiger, dass Sie viel zu spontan auf E-Mails reagieren und zu spät merken, dass Ihre Reaktion unvollständig, fehlerhaft, unprofessionell oder sogar unhöflich war? Und reihen sich dann plötzlich E-Mail an E-Mail und bilden endlose, fruchtlose Ketten sinnloser Kommunikationsversuche? Oder bleiben plötzlich sogar wichtige Antworten aus?

Was unterbricht nun wirklich Ihre Konzentration, Ihre Arbeit, Ihre Entspannung? Sind es vielleicht immer wieder neue E-Mails, WhatsApp oder Telefonate?



Wie viele Stunden können Sie ungestört am Tag Ihren Job machen oder Ihren Interessen folgen? Wie viele Stunden oder Minuten am Tag haben Sie die Chance, gedankenverloren durchzuatmen? Oder anders gefragt: Plagen Sie Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, Kraftlosigkeit, Niedergeschlagenheit und das Gefühl, niemals zur Ruhe zu kommen, ohne zu wissen warum?

Legen Sie mal eine Pause ein!  Genießen Sie das persönliche „analoge“ Miteinander und lassen Sie den digitalen Hexentanz, Hexentanz sein!

Sich gemeinsam mit anderen zu freuen und in analoges Gelächter auszubrechen, bringt Entspannung und Ruhe und ist das beste Mittel gegen Stresssymptome.

Ach ja und wussten Sie eigentlich schon, dass Digitalität niemals lacht?!



NEWSLETTER DEZEMBER 2015

Kommunikation: Informationsaustausch persönlich versus digital

Jedes Verhalten eines Menschen hat kommunikativen Charakter. Begegnen sich Menschen, findet Kommunikation statt - auch ohne das gesprochene Wort. Allein die Körperhaltung, Mimik, Pupillengröße oder eine unscheinbare Bewegung lassen Individuen abrupt, gewollt oder ungewollt, miteinander kommunizieren, ohne dass sie auch nur ein einziges Wort gewechselt haben.

Körperreaktionen, die uns während einer Begegnung selbst nicht bewusst werden, können von unserem Gegenüber wahrgenommen werden und Körperreaktionen unseres Gegenübers nehmen wir, noch bevor unsere bewusste Wahrnehmung in kognitiver Empfangsbereitschaft ist, wahr. Ja und dann, ob wir wollen oder nicht, ob bewusst oder unbewusst, öffnen sich die Schubladen unserer Registraturen: Wir beginnen einzuordnen, blitzschnell zu beurteilen und können reagieren. Wir haben ein erstes Urteil gefällt, eine Entscheidung getroffen.



Doch was passiert bei der digitalen Begegnung, bei der digitalen Kommunikation?

Während bei der unmittelbaren Begegnung mit jeder auch noch so kleinsten Wahrnehmungseinheit Assoziation und Erinnerungen durch unsere neuronalen Strukturen jagen, fehlt bei der digitalen Kommunikation all das, was Kommunikation auch ohne das gesprochene Wort ausmacht.

Die digitale Kommunikation, wie sie in Form von WhatsApp, SMS, E-Mail und Co stattfindet, benötigt zumindest materielle Zeichen wie Buchstaben, Wörter oder Symbole denn ohne diese Zeichen findet kein digitaler Informationsaustausch statt.

Jetzt könnten Sie denken, wie einfach und genial, denn „kein Ton macht die Musik“, keine Mimik verrät eine Stimmung, keine emotionale Irrationalität bei der Informationsverteilung, keine Urteile und keine subtilen Machtkämpfe aufgrund von Verhalten.

Das geschriebene, digitale Wort: Unkompliziert, neutral, effektiver und sachlich - reduziert auf den Informationsgehalt, den Nachrichteninhalt.

A B C D E F G

Leider weit gefehlt. Kennen Sie die vier Aspekte einer Nachricht? Den Sachaspekt, den Beziehungsaspekt, den Apell, die Selbstkundgabe? Diese Aspekte gehen selbstverständlich auch in der digitalen Welt nicht gänzlich verloren. Der Vater des „Vier Ohren“ und „Vier Zungen“ Modells, Friedemann Schulz von Thun, wählte zur Erläuterung seines Modells den berühmten Beispielsatz: „Was ist denn das Grüne in der Soße?“ und wenn Sie sich jetzt vorstellen, dass dieser Satz beim Kundensupport von einem großen Soßenhersteller im digitalen Postfach landen würde, behielten alle Aspekte weiterhin ihre Bedeutung, oder?

Auch wenn das „Kontaktverhalten“ bei der digitalen Kommunikation zunächst zu fehlen scheint und die Mimik und die Tonlage eines Senders zunächst nicht identifizierbar sind, sind dennoch die vier Ohren bzw. die Augen beim Lesen einer Nachricht weiterhin für alle Aspekte des Nachrichtenempfangs sensibilisiert.

Kürzlich habe ich einen Artikel gelesen, der sich mit dem Punkt am Ende eines Satzes in einer SMS befasst. *„Eine SMS birgt sozialen Sprengstoff: Nebenbei getippt, klingt sie schnell unfreundlicher als geplant. Wer dann noch die falsche Satzendung benutzt, macht sich endgültig unbeliebt, warnt eine Studie ...“* und ich ahne, dass mit der Digitalisierung eigentlich alles noch komplizierter geworden ist.



NEWSLETTER DEZEMBER 2015

Weihnachtspecial

Rätselvergnügen: Nomen est omen – oder wie manche Kinder zu ihrem Namen kommen.

In der Vorweihnachtszeit, wenn auch in Venedig die Tage kürzer geworden sind und viele der Touristen die glitzern- de Bergwelt den feuchten, kühlen Nebeln über den Kanä- len der Lagunenstadt vorziehen, erzählen sich die Men- schen an den langen Abenden geheimnisvolle Geschichten und Rätsel im Kreise ihrer Freunde und Familien.

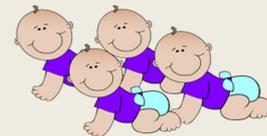
So manches Mal tönte es dann durch die in die abendliche Dämmerung getauchten Gassen: „Dai, andemo a bèver un'ombra“ - „los, lass uns ein Gläschen trinken“ und dann weiß ein jeder, dass der gemütliche Teil des Tages längst begonnen hat - und manch einer ahnt, dass just in diesem Moment ein rätselhaftes Geheimnis gelöst wurde und der Triumph mit Stolz und Übermut bei einem edlen Tropfen mit Freude und Genuss gefeiert wird.



Weil diese Sitte etwas Fröhliches, Entspannendes und zu- gleich auch geistig Inspirierendes hat und besonders un- seren grauen Zellen gut tut (in erster Linie das Denken!) , möchte ich den Dezember-Newsletter dazu nutzen, diesen venezianischen Brauch mit einem lebendigen Rätselspaß an meine Leser weiterzugeben:

Wer von uns kennt nicht den beinahe legendären Commis- sario Brunetti aus den Verfilmungen der Bücher von Don- na Leon? - Brunetti, der mit Inbrunst und Geschick immer wieder dem Verbrechen in Venedig den Kampf ansagt.

Die leider schon seit einiger Zeit verstorbene Mutter des bekannten Commissarios, so erzählt man sich, hatte vier quirlige Kinder und da es ihr an Phantasie fehlte oder ihr einfach nichts besseres einfallen wollte, nannte sie ihr ers- tes Kind nach dem ersten Monat im Jahr, nämlich Gennaio.



Auch bei dem zweiten Kind war es um ihren Einfallsreich- tum nicht viel besser bestellt und so nannte sie dieses Kind nach dem dritten Monat im Jahr - also Marzo. Niemand in Venedig wunderte sich, als das nächste Kind, welches sie auf die Welt brachte, den Namen Maggio, das heißt über- setzt „Mai“ erhielt.

Tauchen Sie also nun mit mir in die vorweihnachtliche Rät- selwelt Venedigs ein. Genießen Sie die Ruhe und stellen Sie sich ganz nach der Sitte der Venezianer ein Gläschen Wein für den Fall Ihres Triumphs bereit.

Und jetzt geht es los: Wissen Sie, wie die Mutter wohl ihr viertes Kind nannte? Ich bin sehr gespannt! Selbstver- ständlich gilt nur ein italienischer Name... .

Haben Sie Interesse an einem persönlichen Coaching oder Kommunikationsseminar? Infos finden Sie unter: www.coaching-adrian.de