



# Dokumentation

# GESUND amok

## 20. Arbeitszirkel-BGM

# „Mit Worten zaubern“

## Dokumentation der Veranstaltung vom 24.08.2021 im Audimax der ACO-Academy



Kerstin Sörensen während Ihres Impuls-Vortrags im Audimax der ACO-Academy in Büdelsdorf - Bild: privat

Zur ersten Präsenzveranstaltung des Arbeitszirkels BGM konnte Thomas Fröber am 24.08.2021 im Audimax der ACO Academy in Büdelsdorf begrüßen. Er genoss es, vor Publikum zu sprechen und den Menschen dabei wieder direkt in die Augen sehen zu können. 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgten seinen Ausführungen zu den abgelaufenen 12 Monaten, die unter der großen Überschrift „Depressionen in der Arbeitswelt“ mit dem heutigen Nachmittag ihr Ende finden sollten. Die Pandemie wurde inhaltlich komplett mit einbezogen, nachdem die Arbeitsbedingungen in dieser Zeit alles andere als rosig waren.

Mit einer kurzen Überleitung zum Thema des Nachmittags „Mit Worten zaubern“ übergab Thomas Fröber die Bühne an Kerstin Sörensen, Sport- und Persönlichkeitsentwicklerin aus Kiel.



Kerstin Sörensen am Ende Ihres Impuls-Vortrags im Audimax der ACO-Academy in Büdelsdorf - Bild: privat

Kerstin Sörensen stellte sich den Anwesenden vor und erläuterte kurz aus welchem Umfeld sie kommt.

Ihr Impuls beschäftigte sich mit Themen wie Achtsamkeit (u. a. achtsame Wortwahl), Wertschätzung (wertschätzende Ansprache), Gefühl (Empathie), Sprache und letztendlich der Gestaltung von Kommunikation im gegenseitigen Miteinander.

Nach ein paar Fragen an das Plenum entließ Kerstin Sörensen die Anwesenden in die Gruppenarbeit mit den folgenden Aufgaben:

- Meine persönliche Wunschvorstellung eines idealen Gesprächspartners
- Mein wertvoller Beitrag für eine angenehme Kommunikation

Thomas Fröber übernahm die Koordination der Gruppenarbeit, die unter Coronabedingungen in Abständen stattgefunden hat.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während des Workshops im Audimax der ACO Academy - Bild: privat

Die Gruppenarbeit weckte großes Interesse und lud auch zum Netzwerken ein. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer machten davon regen Gebrauch.

# Fotodokumentation der Impulse und Diskussionspunkte aus den Gruppen

Zuhören

Sachlichkeit

Offenheit

Ehrlichkeit

Am Anfang ein  
gem. Ziel definieren

Eine gemeinsame  
Ebene finden

Empathie

beidseitige  
Wertschätzung

unterschiedliche  
Kompetenzen  
abfordern

Ton

einfache Sprache

Toleranz

positive  
Grundhaltung

positive  
Wortwahl

## Wunschvorstellung

- aufmerksam
- authentisch
- klar & eindeutig
- einfühlsam

## Beitrag

- positives u. wertschätzendes  
Gefühle vermitteln
- sich die Zeit für das  
Gespräch nehmen  
„Raum“ geben

## Beitrag

- in Relation setzen
- Klarheit vermitteln in der  
Sache
- Perspektive geben

Störungsfreie  
Atmosphäre

achtsam  
zuhören

Körperhaltung  
+  
Blickkontakt

Emotionen  
zulassen  
😊

Atmosphäre  
schaffen

Wie wichtig ist  
das Gespräch für  
mein Gegenüber?

Emotionen  
preisgeben

Authentisch  
sein

Mut

Vertrauen

Aufmerksam-  
keit

Ehrlichkeit

Offenheit

Aktives  
Zuhören

Sich ins  
Gegenüber  
hineinversetzen

Kommunikation  
auf  
Augenhöhe

gleichberechtigter  
Dialog

klare  
Aussagen

Lob /  
Anerkennung

Perspektive

Zeit

Vor- und  
Nachbereitung

In der Zusammenfassung der Gruppenarbeiten stellte sich heraus, dass es hinsichtlich der Inhalte sehr viele Überschneidungen in den Gruppen gab. Die Wunschvorstellung eines idealen Gesprächspartners war aber nahezu bei allen sehr ähnlich und von Wertschätzung und gegenseitigem Verständnis geprägt.

Als eigener Beitrag zu einer wertvollen Kommunikation kristallisierte sich „aktives Zuhören“ und „sich Zeit nehmen“ heraus.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren mit der Gruppenphase sehr zufrieden und konnten einige Impulse mitnehmen.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der Diskussion nach der Gruppenphase im Audimax der ACO Academy - Bild: privat

Nach den Gesprächen in der Zusammenfassung entwickelte sich eine Diskussion unter den Anwesenden zu einzelnen Fällen aus den Betrieben mit Beispielen und Lösungsansätzen.

Was aber macht Sprache mit uns? Sprache beeinflusst, ist sachlich oder auch emotional. Damit Sie der Sache noch weiter auf den Grund gehen können, haben wir Ihnen hier ein paar leicht zugängliche Links zu diesem Thema zusammengestellt:

Gedankenwelt.de

<https://gedankenwelt.de/verwende-eine-positive-sprache-um-deine-einstellung-zum-leben-zu-aendern/>

Blick-heben.de

<https://blick-heben.com/good/positives-sprechen-worte/>

Kommunikation im Büro

<https://www.wiwo.de/erfolg/kommunikation-wie-positive-wortwahl-im-buero-weiterhilft/20215640.html>

Deutsche Vertriebsakademie GmbH

<https://deutsche-vertriebsakademie.de/positive-sprache-in-verhandlungen-waege-deine-worte/>

Sprachheld.de

<https://www.sprachheld.de/macht-der-sprache-worte/>

Damit Sie diese Links aufrufen können, kopieren Sie bitte den Text in Ihre Browserzeile. Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

