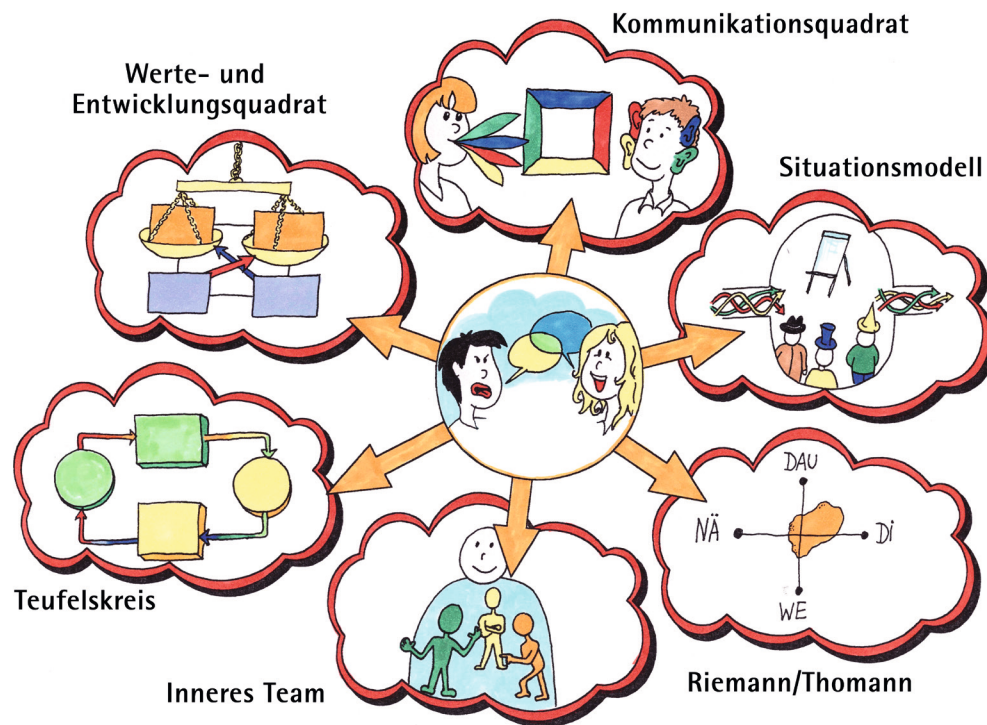


# Sommervorlesung 2019

## Erfolgsfaktor Kommunikation –

## 6 Komponenten für ein gelingendes Miteinander im Beruf und im Privatleben



### Kommunikation: das Zauberwort des Jahrhunderts!

Zwischenmenschliche Kommunikation: als Herausforderung erkannt! Alles steht und fällt mit guter Verständigung, mit tragfähigen Beziehungen - im Privaten, im Beruflichen und im Politischen!

Die Hamburger Kommunikationspsychologie hat mittlerweile eine große Verbreitung gefunden, inspiriert von Professor Dr. Friedemann Schulz von Thun, sei es durch seine Taschenbücher „Miteinander reden 1–4“ – mit Millionenaufage im deutschsprachigen Raum und mit einer Reichweite bis nach China –, sei es durch seine legendären Vorlesungen an der Universität Hamburg oder sei es durch die Trainingsseminare seines Teams. Immer geht es darum, qualifizierte Professionalität und entwickelte Menschlichkeit zusammen zu führen, um der Kommunikation in unserem Leben gewachsen zu sein, gewachsen zu werden. Viele Menschen kennen inzwischen die Schulz von Thun-Modelle (zum Beispiel das Kommunikationsquadrat mit den 4 Ohren oder das Innere Team) – aber um das Kennen in ein Können zu überführen, braucht es manchen Lehrgang. Diese Sommervorlesung wird daher an sechs Abenden wichtige Kompetenzen für den Erfolgsfaktor Kommunikation in den Blick nehmen, die zu einem gelingendem Miteinander im Beruf und im Privatleben beitragen können.



## Kommunikation im Konflikt: Gut aufgestellt mit dem Inneren Team

Prof. Schulz von Thun, 26.08.19

Menschen, die miteinander zu schaffen haben, machen einander zu schaffen – geht nicht anders! Bei schwelenden oder offen ausgebrochenen Konflikten lautet die Empfehlung: Miteinander reden – im Privaten ebenso wie im Beruflichen und Politischen! Die weitere Empfehlung: eine gute Streitkultur entwickeln, bei der die Wahrheit zu zweit beginnt!

Die Empfehlungen sind goldrichtig und gut gemeint. Aber inwieweit sind wir dem auch gewachsen? Konflikte gehen uns oft ziemlich an die Nieren. Eine Gegnerschaft kann uns in einen Zustand versetzen, der nicht gerade die edlen Seiten der Humanität hervorbringt, stattdessen den dissonanten Dreiklang aus Angst, Wut und Kränkung. Wir kriegen es eher mit der hässlichen Fratze des Allzu-Menschlichen zu tun – beim anderen und bei uns selbst. Und mitunter birgt gerade eine offene Auseinandersetzung zusätzlichen Zündstoff – und dann wird es erst richtig schlimm. Statt einer Sonntagspredigt hilft eher eine kommunikative Grundausrüstung. Wen brauche ich (in mir), um alle beisammen zu haben? Professor Schulz von Thun nimmt sein Modell vom Inneren Team zur Hilfe, um im Konflikt und in kontroversen Auseinandersetzungen „gut aufgestellt“ zu sein.



## Zuhören und Aufnehmen – und damit etwas anfangen!

### Aktives Zuhören für Fortgeschrittene

Eberhard Stahl, 02.09.19

Das Aktive Zuhören ist mittlerweile ein kommunikationspsychologischer „bunter Hund“; es führt kein Weg mehr daran vorbei – egal, ob in der Schule, der Paarberatung oder im betrieblichen Alltag. Dabei ist die Formulierungstechnik allein ebenso rasch erklärt, wie erschöpft: „Sag in Deinen Worten, was Du vom anderen verstanden hast!“ Bleibt es nur bei dieser Grundtechnik, beschränkt sich das Aktive Zuhören häufig darauf, wie ein gesprächstechnischer Spaten das Gesagte noch einmal umzugraben, um dem Gemeinten ein wenig näher zu kommen. Was bei der Popularisierung der Methode meist auf der Strecke bleibt: Der Spaten entfaltet erst in Kombination mit geeigneten psychologischen „Schatzkarten“ sein Potenzial als Werkzeug des tiefergehenden Verständnisses. Solche Schatzkarten machen es möglich, mit Hilfe des Aktiven Zuhörens z.B. „Persönliche Gebrauchsanweisungen“, „Innere Mehrstimmigkeiten“, „thematische und situative Vorannahmen“ ans Tageslicht zu bringen und dem Selbstverständnis und der Verständigung zugänglich zu machen. Um derartige Schätze und die ihnen gemäße „Spatentechnik“ soll es in Vortrag und Übung gehen.



## Sach- und Beziehungsebene: Die ewig doppelte Herausforderung

Marcus Poenisch, 09.09.19

Es geht um die Sache, es geht um die Entscheidung, es geht um die Einigung – jawohl – und wohl dem, der die Sache im Auge behält. Gleichzeitig mit dem „Was“ geht es aber auch immer um das „Wie“: „Wie reden wir miteinander? Wie fühle ich mich behandelt durch die Art, wie du mit mir sprichst?“ Nach ein paar Jahrzehnten, in denen Empathie und Wertschätzung als die neuen Leitsterne am Himmel der zwischenmenschlichen Kommunikation aufgegangen waren, hat sich inzwischen die „Tonalität“ in manchen Bereichen bedrohlich verschlechtert, verbunden mit zwischenmenschlicher Polarisierung und aufgepöppeltem Narzissmus.

Wie kann es gelingen, drohenden Beziehungsstörungen entgegenzuwirken? Wie lässt sich ein sachbezogener Austausch ermöglichen, auch wenn die Atmosphäre gereizt ist oder die Gesprächsdynamik sich ungünstig entwickelt? Wie können wir harten Auseinandersetzungen gewachsen sein, ohne selbst in die Spirale der verbalen Unmenschlichkeit hineinzugeraten?

Kommunikationspsychologische Modelle und Erkenntnisse sollen uns als geistiger Kompass dienen, um Antworten auf diese Fragen zu finden.



## Die Wahrheit der Situation erkennen und auf den Punkt bringen

Roswitha Stratmann, 16.09.19

Stimmig kommunizieren meint: So reden, dass es zu mir als Person passt – also wesensgemäß – und so, dass es zum Charakter der Situation passt – also situationsgemäß. Diese Definition kennt jede und jeder, der sich mit dem Kommunikationsansatz von Schulz von Thun beschäftigt hat. Wie aber weiß ich, in welcher Situation ich mich gerade befinde? Woran erkenne ich den Charakter oder die „Wahrheit“ der Situation? Und was bedeutet es für meine konkrete Kommunikation? Das entsprechende Modell ist viel weniger bekannt als all die anderen, ist unspektakulär und „klein“, trotzdem wichtig und handlungsleitend – für den gekonnten Einstieg ins Gespräch genauso wie zur Auftragsklärung, Vortragsvorbereitung oder zur Moderation.



## Nein sagen!? Wie verbinde ich klare Abgrenzung mit Wertschätzung und Diplomatie?

Kathrin Zach, 23.09.19

„Der sicherste Weg zum Scheitern, ist es allen recht machen zu wollen“. In unserem beschleunigten und anforderungsreichen Alltag wird dieses Sprichwort wichtiger denn je. Um nicht zum Spielball unseres Umfeldes zu werden, um unsere Energien zu bündeln und gezielt einzusetzen, stellt die Fähigkeit zur Abgrenzung eine wichtige Kompetenz dar! Doch Nein sagen und sich abgrenzen ist nicht immer einfach. Unterschiedlichste Hintergründe und Zwiespälte können dies erschweren und den Vorsatz vereiteln. In diesem Vortrag wird es um die inneren Hürden gehen und insbesondere um die Kunst der annehmbaren Abgrenzung: Wie kann dies auf beziehungsverträgliche und annehmbare Weise geschehen? Dafür ziehen wir das Kommunikationsquadrat sowie das Werte- und Entwicklungsquadrat zu Rate und stellen Bezüge zum Riemann-Thomann Modell her.



## Feedback und Resonanz: Von der Kunst, ein heikles Dilemma zu gestalten

Prof. Schulz von Thun, 30.09.19

„Feedback“ war ein Zauberwort, als Anfang der 1970er Jahre in Deutschland die ersten Kommunikationstrainings begannen. Wie werde ich von anderen wahrgenommen? Wie komme ich an, in der Art, wie ich mich gebe? Und darf man das offen aussprechen? Mittlerweile ist der Begriff Feedback aus der modernen kommunikativen Leitkultur nicht mehr wegzudenken. Geblieben ist ein Gefühl für die „Heikelkeit“, die damit verbunden sein kann. Damit möglichst nichts schief geht, wurden viele gut gemeinte „Feedback-Regeln“ propagiert. Manche davon sind gar nicht schlecht, wenn sie passen. Wenn sie passen! Je nach Anlass, Kontext und Beziehung kann es nämlich auch stimmig sein, genau gegenteilig zu handeln. Der Begriff „Resonanz“ ist mit dem Feedback verwandt, hat aber im Denken des Jenaer Soziologen Hartmut Rosa noch eine andere, weiter reichende Bedeutung. Von seinem Buch ist derzeit viel die Rede, daher in dieser Vorlesung ein Hinweis und eine Anknüpfung.

### Kosten:

490 € für die gesamte Veranstaltungsreihe  
(340 € für Vollzeitstudierende, Azubis und TN ZKP)

### Veranstaltungsort:

Montag, 26.08. und 02.09.2019: Universität Hamburg,  
Audimax 2, Von-Melle-Park 4, 20146 Hamburg

Montag, 09.09. bis 30.09.2019: Universität Hamburg,  
Anna-Siemsen-Hörsaal, Von-Melle-Park 8, 20146 Hamburg