

Vom Herzen her sprechen – auch im virtuellen Raum

Bei der Vorbereitung und während des NAW Impulsabends am 11. Juni 2020 haben wir Beiträge gesammelt, die uns ermöglichen bei Videokonferenzen «Vom Herzen her zu sprechen»

- Ich brauche ein Gegenüber, um von Herz zu Herz sprechen zu können
- Ich halte inne, sammle mich, mache eine Pause, z. B. mittels ALI und/ oder Gestik (zusammenführen), um mit mir selber in Kontakt zu kommen (eigenen Gefühlen, Körperempfindungen, Gedanken bewusst werden).
- Ich fühle mich verbunden und bin denen, zu denen ich spreche, wohlwollend gesinnt
- Ich sehe mein Gegenüber, schaue sie/ihn an: vermittelt über das Kameraauge nehme ich Kontakt auf, sehe mein Gegenüber. Mein eigenes Videobild kann ich ausschalten und die Ansichtsform («Sprecher», «Kachel», virtueller Hintergrund) auswählen, die mich am meisten für die Verbundenheit unterstützt.
- Ich übe mich im Achtsamen Zuhören (nicht kommentieren, nicht unterbrechen, nicht urteilen, nicht interpretieren ...), damit mein Gegenüber vom Herzen her Gedanken und Worte sich entfalten lassen kann
- Ich übe mich in Impulsdistanz während jemand spricht, wie z.B. Chatten oder Mitschreiben
- Ich lade die Glocke ein und gestalte Übergänge bewusst.
- Ich sage und zeige an, wann ich sprechen möchte und wann ich fertig mit dem Sprechen bin«I am bowing in/out»
- Ich mache mich mit den technischen Herausforderungen bei der online Kommunikation vertraut, damit ich Kapazitäten habe, um ganz präsent sein zu können
- Ich übe mich in achtsamer online Kommunikation durch die Praxis
- Ich spreche von dem, was ich erfahren habe, was mich bewegt hat
- Ich erfahre, dass auch im virtuellen Raum ein Sprechen vom Herzen möglich ist
- Ich bin mir bewusst, dass ich Verantwortung für meine Worte trage und wähle meine Worte sorgfältig
- Ich entscheide mich immer wieder neu dafür, vom Herzen her zu sprechen - insbesondere in schwierigen Gesprächssituationen
- Ich erinnere mich mittels Symbolhaften wie ein gemaltes Herz in Nähe des Bildschirms, dass ich liebevoll sprechen möchte
- Ich kann von Herzen sprechen, auch im beruflichen Kontext, wenn ich mich sicher fühle und meinem Gegenüber vertraue
- Meine häusliche Umgebung kann mir Schutz und Kraft bei online Business-Meetings bieten
- Nichts brauchen, nichts erwarten, nichts wollen o Rituale und eine klare Struktur geben mir Sicherheit über den Ablauf des Online Meetings; z. B. Nutzung des Features „Hand heben“ oder die Beitragsreihenfolge festlegen (alphabetisch oder einen “Talking Stick” weitergeben)
- Beim Sprechen kann uns das Akronym “THINK before you speak” unterstützen:
Is it
T = True
H = Helpful
I = Inspiring
N = Necessary
K = Kind