



Julia Kaczmarek



Februar 2023

Gestrandet auf einer Insel – Warum erfolgreiche Kommunikation bei uns selbst beginnt

Abschlussarbeit der Ausbildung zum Systemischen Coach 2022/2023
InKonstellation – Ausbildungsakademie · Köln

Inhaltsverzeichnis

01. Einleitung	02
02. Wahrnehmung und der ganz persönliche Filter	03
03. Die Welt Deines Gegenübers	04
04. Der feine Unterschied	06
05. Erfolgreich kommunizieren und einander verstehen	08
06. Die Entstehung einer Brücke	09
07. Perspektivwechsel sind Augenöffner	10
08. Offenheit für weitere Inseln	11
09. Quellenverzeichnis	12

Einleitung

In der Kommunikation kann es oft zu Missverständnissen führen, obwohl zwei Parteien von der gleichen Sache sprechen. Unsere Wahrnehmung und deren Interpretation beeinflussen unsere zwischenmenschliche Beziehung sehr.

Mit der Frage wie Wahrnehmung überhaupt funktioniert und welche persönlichen Eigenschaften wie z.B. Kultur, Erziehung und Erfahrungen unser Miteinander beeinflussen, wird an dem Beispiel des Persönlichkeitsmerkmals Hochsensibilität gezeigt, wie unterschiedlich die ganz persönlichen Welten sein können.

Um außerdem zu verstehen wie die Kommunikation zweier Menschen gelingt, wird das Insel-Modell, eines der bekanntesten Kommunikationsmodelle, dargestellt. Es beschreibt die Metapher, dass jeder Mensch ständig von seiner eigenen persönlichen Insel umgeben ist, die auf seinen individuellen Meinungen, Weltansichten, Erfahrungen und Interessen basiert. Das daraus resultierende Verständnis zu seinem Gegenüber und durch die Veränderung der Sichtweise werden Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, die nicht nur zu mehr Offenheit einladen, sondern auch für ein harmonisches Miteinander stehen.





Wahrnehmung und der ganz persönliche Filter

In der Schule habe ich gelernt, dass das Auge ähnlich wie eine Kamera funktioniert. Das in der Außenwelt reflektierte Licht wird zur Netzhaut geleitet, auf der dann das Bild entsteht. Dabei wird das Licht durch die Augenlinse gebündelt – ähnlich wie bei einem Kameraobjektiv. Schlussfolgernd würde das bedeuten, dass wir alle dasselbe vor Augen haben, nämlich die uns umgebende Wirklichkeit.

Es scheint zwar plausibel, doch es entspricht nicht ganz der Realität, wie ich spätestens in der Berufsschule während meiner Ausbildung zur Augenoptikerin erfahren durfte. Im Prinzip handelt es sich hierbei nur um eine optische Täuschung, bei der uns unser Gehirn einen Streich spielt, indem ein aus Farben, Muster und Licht kreierte Bild falsch interpretiert wird. Unser Auge nimmt alle Informationen auf, die um uns herum wahrgenommen werden. Damit wir unsere Umwelt jedoch besser verstehen, interpretiert unser Gehirn die übermittelten visuellen Eindrücke. Somit sehen wir Dinge, die real sein könnten – es aber nicht sind und es entsteht eine Wahrnehmung, die mit der Realität nicht übereinstimmt.

Natürlich nehmen wir nicht nur mit den Augen allein unsere Umwelt wahr und so durchlaufen alle unsere Sinnesorgane:

- Sehen – visuelle Wahrnehmung
- Hören – auditive Wahrnehmung
- Riechen – olfaktorische Wahrnehmung
- Schmecken – gustatorische Wahrnehmung
- Fühlen oder Tasten – kinästhetisch Wahrnehmung

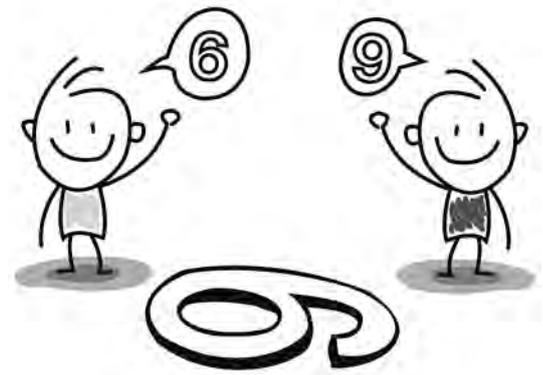
den Wahrnehmungsprozess und verarbeiten sämtliche Reize unserer Umwelt. Unser Gehirn filtert dann das heraus, was wir als unsere Welt bezeichnen.



Darüber hinaus beeinflussen auch kulturelle und soziale Filter unsere Wahrnehmung. Erfahrungen, Erwartungen, Einstellungen, Bedürfnisse und Interessen spielen zusätzlich eine große Rolle. Durch Erziehung und die Erfahrungen in Familie, Schule und Freundeskreis werden innere Vorstellungen und Werte geprägt, die unser Verhalten und somit auch unsere Denk- und Wahrnehmungsweise beeinflussen.

Das bedeutet, dass bestimmte Kategorien von Informationen unbewusst favorisiert werden, während andere eher vernachlässigt oder vielleicht überhaupt nicht zur Kenntnis genommen werden. So können wir z.B. aus einer Geräuschkulisse eine einzelne Stimme heraushören, nur weil wir gerade auf dessen Inhalt neugierig sind. Alle weiteren Umgebungsgeräusche blenden wir einfach aus.

Je nach Erfordernissen, gelebten Traditionen, Religionen und den eigenen Erfahrungen kann die persönliche Wahrnehmung sehr unterschiedlich sein und so werden alle Informationen, die man aus der Umwelt aufnimmt, durch einen ganz individuellen Filter entsprechend verarbeitet. Sowohl die eigene Wahrnehmung, als auch die verbale und nonverbale Kommunikation, wie Stimme und Körpersignale, werden dadurch stark beeinflusst. Es bleibt somit nicht aus, dass so manches Mal Missverständnisse oder Meinungsverschiedenheiten durch die eigene unbewusste Interpretation vorprogrammiert sind, obwohl über den gleichen Sachverhalt gesprochen wird.



Wir können also sagen, dass die Wahrnehmung über unsere Sinne und deren Sensibilität zur Grundausstattung von uns allen gehört. Was aber auch bedeutet, dass uns die individuellen und ganz persönlichen Filter vor eine Herausforderung stellen können, die uns eine gemeinsame und gute Kommunikation ermöglicht.

Die Welt Deines Gegenübers

Als würden nicht nur unsere Sinne im Allgemeinen und unsere ganz persönlichen Wahrnehmungsfilter einen Einfluss auf unser Miteinander haben, so beeinflusst zusätzlich auch die ganz individuelle Persönlichkeit eines Menschen und deren Merkmale unsere Art der Kommunikation.

Anhand dieser individuellen Persönlichkeitsmerkmale kann das Verhalten einer Person abgeleitet werden. Um dieses besser zu verstehen, werden im folgenden die Eigenschaften einer hochsensiblen Person (kurz: HSP) beschrieben, wie deren Verhalten in Bezug auf Kommunikation und dem guten Miteinander in Zusammenhang steht.

Sicherlich kennen einige Menschen seit ihrer Kindheit ähnliche Sätze wie z.B. „Du nimmst immer alles so persönlich“, „Sei doch nicht so sensibel“, „Über was Du Dir alles Gedanken machst“, oder auch „Manchmal siehst Du Dinge, die gar nicht da sind“...

Als Kind so manches Mal als „Sensibelchen“ bezeichnet, wird im Erwachsenenalter und gerade im beruflichen Kontext gern ein gutgemeinter Rat vermittelt, dass man sich doch ein „dickeres Fell zulegen sollte“. Gelegentlich kann es sein, wenn dein Gegenüber dir einen „guten Rat“ gibt, muss der Empfänger diesen nicht automatisch als angenehm empfinden. Denn manchmal kann diese Form als Zurechtweisung empfunden werden und kränken bzw. es wird das Gefühl vermittelt, nicht in Ordnung zu sein, wie man ist.

Hochsensibilität wird, genauer betrachtet, häufig nicht nur als ein „Anderssein“ von Außenstehenden interpretiert, sondern mitunter auch für sich selbst empfunden. Dabei handelt es sich lediglich um eine Charaktereigenschaft, die von erhöhter sensorischer Verarbeitungssensitivität geprägt ist.

Heutige Studien belegen, dass bis zu 30% der Menschen hochsensibel veranlagt sind, wobei sich viele betroffene Personen dessen noch nicht einmal bewusst sind. HSPLer verfügen über eine bestimmte Gabe, was bedeutet, Sinnesreize und Emotionen viel stärker wahrzunehmen als Normalsensible, dabei hat dieses mit Esoterik und besonderen Gaben wenig zu tun. Mittlerweile ist medizinisch belegt, dass die Bereiche, die im Gehirn der Sinnesverarbeitung dienen, bei hochsensiblen Menschen stärker ausgeprägt sind und aktiver arbeiten als bei Normalsensiblen. Diese sogenannten Reizüberflutungen werden durch die verstärkte Wahrnehmung von Geräuschen, Düften und Lichteinwirkungen ausgelöst.

Es ist so zu sagen ihr 6. Sinn, der die Fähigkeiten, wie zum Beispiel Intuition, Instinkte, Eingebungen, Ideenreichtum und Vorahnungen, umfasst. Daraus resultiert, dass das Nervensystem von Hochsensiblen, im Vergleich zu Normalsensiblen, bedeutend mehr Informationen aufnehmen muss als üblich. Man kann auch sagen, es ist das Resultat des Persönlichkeitsmerkmals einiger Menschen, die gewisse Situationen verstärkt wahrnehmen, während für andere Menschen dieser Moment nicht besonders zu sein scheint. Zum Beispiel fühlen sich einige Menschen bei einem hohen Lärmpegel gestresst, während andere sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen lassen. Oder auch haben einige Menschen z.B. eine sehr sensible Nase, während andere unangenehme Gerüche problemlos ertragen.





Natürlich verfügen alle Menschen über eine unterschiedliche Wahrnehmung und HSPLer sind nicht grundsätzlich empfindlicher, weil sie weniger Reize aushalten als andere Menschen, sie nehmen einfach nur viel mehr Reize wahr. Die Informationsflut aus ihrer Umgebung wird anders oder intensiver wahrgenommen. Dadurch kann es vorkommen, dass die Person schneller gestresst, gereizt oder auch überfordert sein kann. Auch kann es schwer fallen, sich gegenüber Stimmungen und Schwingungen Anderer abzugrenzen, so dass manchmal diese sogar angenommen werden, als seien es die Eigenen. HSPLer ziehen sich dann oft zurück, um sich auszuruhen und die Eindrücke zu verarbeiten. Das kann mitunter manchmal schwer vorstellbar für diejenigen sein, die nicht davon betroffen sind und wird so manches Mal als „angespannt“ oder „zurückhaltend“ interpretiert, obwohl sie alles andere als zurückgezogen oder ängstlich sind.



Der feine Unterschied

HSPLer sind häufig reflektiert und umsichtig. Sie besitzen eine empathische Fähigkeit, Gefühle anderer intensiv wahrzunehmen. Häufig gelten sie als gute Zuhörer, weil sie sehr interessiert an der Innenwelt von anderen Menschen sind und besonders sensibel mit den verletzlichen Punkten ihres Gegenübers umgehen und diese nachempfinden können. Sie spüren, was ihr Gegenüber im Gespräch nicht sagt, und sie können die Gefühlslage anderer bereits beim Betreten eines Raums wahrnehmen, manchmal kann schon ein einziger Blick auf die andere Person reichen. Darüber hinaus sind sie in der Lage berufliche Situationen oder Unternehmenskonzepte und Arbeitsabläufe einzuschätzen. Sie erkennen schon Probleme, Verbesserungspotenziale oder sonstige Chancen und Unstimmigkeiten, während andere noch dabei sind, etwas umzusetzen oder zu verstehen – es ist eine Gabe, die im Alltag meist unbewusst genutzt wird. Eine einfache nicht hinterfragte Aussage reicht ihnen dagegen oft nicht aus. Allgemeine Urteile, die nicht auf einer reflektierten Meinung basieren, sind häufig ungünstige Gesprächsthemen in Unterhaltungen mit Hochsensiblen.

Auf grelles Licht reagieren sie empfindlich und sie hören Geräusche und Klänge besonders stark. Düfte nehmen sie besonders intensiv wahr und sie können Dinge riechen, die andere nicht riechen. Selbst Gewürze können sehr differenziert herausgeschmeckt werden.

Ein Streit kann sie besonders belasten, denn sie lieben die Harmonie, auch schöne Musik kann sie zu Tränen rühren. Sie schätzen die Kunst und legen großen Wert auf Sprache und Wortschatz.

Und auch wenn HSPLer mehr Einzelheiten im Gesamten wahrnehmen können, gibt es auch hier Unterschiede in der jeweiligen Ausprägung der einzelnen Sensitivität, die sich in folgende Bereiche unterteilen lässt:

Sensorisch sensible Menschen

Sie haben eine besonders feine Sinneswahrnehmung: Geräusche, Gerüche, Licht und Farben wirken auf sie besonders stark. Eine ausgeprägte Begabung können sie in folgenden Bereichen haben: musisch, künstlerisch, ästhetisch. Eventuelle Nachteile, die daraus resultieren: sie können besonders lärmempfindlich sein, lassen sich leicht irritieren und sind von vielen Sinneseindrücken schneller überlastet.



Emotional sensible Menschen

Sie nehmen besonders intensiv die Feinheiten in zwischenmenschlichen Bereichen auf. Sie sind mitfühlend, hilfsbereit, empathisch und meist besonders genaue Zuhörer mit einer starken Intuition. Besondere Herausforderungen: Sie fühlen sich oft überfordert von der Last all dessen, was sie wahrnehmen. So manches Mal reagieren sie in Gesprächen auf die Untertöne stärker als auf die ausgesprochene Botschaft des Gesprächspartners, denn sie hinterfragen häufiger, was den Gegenüber irritieren kann.



Kognitiv sensible Menschen

Sie haben ein starkes „Gefühl“ für Logik, „Wahr oder Falsch“ und denken in sehr komplexen Zusammenhängen. Sie können eine besondere Begabung auf wissenschaftlichem oder technischem Gebiet haben. Probleme können sich ergeben, wenn das komplexe Denken die Kommunikation im Alltag behindert.





Wenn wir nun all diese Aspekte wie unsere Sinne, unsere Wahrnehmung, unsere Persönlichkeit und auch unsere ganz individuelle Sicht, mit der wir auf unsere Welt sehen, berücksichtigen, stellen wir also fest, dass Kommunikation mehr als nur Sprache ist. All dieses spielt bei einem gemeinsamen Austausch eine Rolle und ist maßgeblich für das Gelingen eines guten Miteinanders verantwortlich.

Erfolgreich kommunizieren und einander verstehen

Die deutsche Psychologin und Managementtrainerin Vera F. Birkenbihl hat mit ihrem Insel-Modell eine wirksame Methode visualisiert, wie Kommunikation verbessert werden kann.

Das Insel-Modell geht davon aus, dass jeder Mensch seine eigene Insel entwickelt, die er sein Leben lang nicht verlässt. Diese Insel besteht aus verschiedenen Attributen, die wir zum Teil gerade genauer betrachtet haben. Aber auch weitere Themen wie Bildung, Erwartungen, Wünsche, Interesse, Ängste, und Stimmung haben einen Einfluss auf die Kommunikation miteinander. Unser Verhalten und Handeln entspricht also unserer eigenen Insel. Je ähnlicher die Inseln zweier Menschen sind, entsprechend groß sind die Überschneidungen der jeweiligen Interessen, Standpunkte oder auch Erfahrungen, desto ähnlicher werden die Personen denken, handeln, fühlen und (re-)agieren miteinander. Wir bemerken das oft daran, dass uns jemand von Anfang an sympathisch ist und die zwischenmenschlichen Schwingungen ähnlich sind. Was uns als Zufall erscheint, ist überhaupt nicht zufällig. Es hat einfach damit zu tun, dass diese Person die Welt ähnlich sieht wie wir selbst. Sie sitzt sozusagen auf derselben, oder zumindest auf einer nicht weit entfernten Insel. In solchen Fällen fällt die Kommunikation miteinander besonders leicht.

Probleme in der Kommunikation beginnen da, wenn der eine auf „Sylt“ und der andere auf den „Azoren“ sitzt. Dann liegen unterschiedliche Inhalte vor, oder vielleicht ist auch die Insel zu klein, dann gibt es nur wenige oder kaum gemeinsame Berührungspunkte. Das Ergebnis ist – wir reden aneinander vorbei und die Kommunikation wird mühsam und möglicherweise für beide Parteien uninteressant.

Sobald Menschen aufeinandertreffen, geht es darum zu schauen, dass man seine beiden Inseln zusammenbringt und versucht, sich gegenseitig bestmöglich zu verstehen. Am einfachsten kann dieses durch eine Brücke geschehen. Jedoch wissen wir alle, wie lange es dauern kann und wie aufwändig es ist, eine Brücke zu errichten, vor allem wenn die Inseln etwas weiter voneinander entfernt sind. Dann ist Geduld und Ausdauer gefragt, denn wir brauchen Zeit um neue Erkenntnisse, die vielleicht sogar unserem bisherigen Leben widersprechen, in unsere Welt zu integrieren.



Die Entstehung einer Brücke

Mit dem Bewusstsein, dass die eigene Insel anders sein kann als die des Gegenübers und dessen Geschichte, kombiniert mit der eigenen Neugierde und Offenheit, können wir Spaß daran entwickeln, die neue Insel zu erkunden. Durch kleine Verhaltensweisen und ehrlichem Interesse ist schon der Grundstein für das Fundament einer Brücke gelegt und es lassen sich Schritt für Schritt gegenseitig die jeweiligen Inseln besser erkunden. Denn seine Gegenüber zu verstehen bedeutet nicht zu verstehen, was gesagt wird, sondern zu verstehen, was gemeint ist.

- **Vorurteile abbauen – dem inneren Kritiker eine Pause gönnen**

Wie oft kommt es vor, jemand kommt zur Tür herein und schon das Outfit, die Haltung oder die Frisur entspricht nicht der eigenen Vorstellung. Nur Bruchteile von Sekunden reichen aus, um seinen Gegenüber direkt zu beurteilen und in eine Schublade zu stecken, bevor überhaupt etwas gesprochen worden ist. Nonverbale Kommunikation machen schon bis zu 60% des gemeinsamen Austausches aus und ist ein Mensch direkt in eine Schublade gesteckt worden, so kommt er nur schwer wieder heraus. Umso wichtiger ist es also, offen zu bleiben und vorschnelles Urteilsvermögen abzubauen.

- **Die eigene Wahrnehmung trainieren**

Es ist wichtig, seinem Gegenüber Aufmerksamkeit zu schenken. Durch genaues Zuhören und Blickkontakt zeigt man sein Interesse an seinem Gegenüber. Aber auch nonverbale Signale wie z.B. Gestik, Mimik, Körperhaltung und Stimme verraten viel über den Gesprächspartner.

- **Aktives Zuhören, statt zu reden**

Wenn wir unserem Gegenüber einfach mal zuhören, erfahren wir viel mehr über dessen Ziele, Werte und seines Glaubenssystems. Dadurch erfahren wir nicht nur mehr von der Insel des Gegenübers, sondern durch das dadurch entstehende Verständnis erweitern wir unsere eigene Sichtweise und lassen eine Verbindung entstehen.

- **Inseln erkunden durch gemeinsamen Austausch**

Durch einen Austausch kann man sein Gegenüber besser kennenlernen. Missverständnisse können sowohl durch Nachfragen, als auch durch das eigene Erzählen, was einem in der eigenen Welt wichtig ist, abgebaut werden.

Kommunikation ist eben doch komplexer, als es uns oft recht ist. Hochsensible Menschen haben durch ihre Fähigkeit, die Innenwelt anderer Menschen zu spüren, klare Vorteile in der Kommunikation. Sie müssen das Hineinschauen in andere und somit das Verstehen des Gegenübers nicht sonderlich trainieren. Doch auch die eigene Sichtweise kann manchmal so eingefahren sein, dass hier ein Perspektivwechsel für alle Menschen nützlich ist.



Perspektivwechsel sind Augenöffner

Durch das Hineinschlüpfen in die Rolle oder Situation des Gegenübers ist es nicht nur rational besser verständlich was die Person beschäftigt, sondern es lässt sich auch emotional besser nachempfinden. Denn je nachdem welche Perspektive wir einnehmen, passt diese sich entsprechend unserer Wahrnehmung an. Perspektivwechsel finden im Austausch miteinander statt und nicht im eigenen Kopf. Das führt zu dauerhaftem Verständnis und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl, was wiederum das Miteinander fördert und z.B. im beruflichen Kontext die Produktivität steigert.

Jeder Mensch besitzt also seine ganz individuelle Persönlichkeit. Das bedeutet aber auch, dass nicht allen Menschen die Fähigkeit von Hause aus gegeben ist, sich in seine Mitmenschen hineinzusetzen und den eigenen Blick neu auszurichten. Einige Menschen finden hier durch ein Coaching die für sich passende Unterstützung. Durch gezielte Fragetechniken lassen sich Situationen genau beleuchten und können zu einem Perspektivwechsel führen, der eine neue Sichtweise zulässt und das Ziel ein Stückchen näherbringt. Denn manchmal werden Ansichten, von denen wir felsenfest überzeugt sind, gar nicht mehr hinterfragt. Erst wenn es gelingt, neutral und von außen darauf zu schauen, können wir erkennen, dass wir vielleicht falsch liegen. Hierzu einige Beispiele an Coaching-Fragen, die zu einem Perspektivwechsel einladen können:

Situationsorientiert

- „Wie würde xy Ihre Situation beschreiben?“
- „Wenn wir xy fragen würden, wie glauben Sie, nimmt er/sie das wahr?“
- „Stellen Sie sich einmal vor, wir würden xy bitten, ihre/seine Ansicht mit uns zu teilen. Was würde xy sagen?“

OPEN

Verhaltensorientiert

- „Wie glauben Sie, wirkt Ihr Verhalten auf xy?“
- „Nehmen wir einmal an, eine Kamera hätte Ihre Handlung aufgenommen. Was hätte sie wohl aufgezeichnet?“
- „Wie glauben Sie, hat xy Ihre Handlung/Reaktion wahrgenommen?“

Lösungsorientiert

- „Was würde xy an Ihrer Stelle tun?“
- „Wie würden Sie handeln, wenn Sie xy wären?“
- „Wenn Sie jemandem einen Tipp geben müssten, der sich in der gleichen Situation wie Sie befindet, was würden Sie zu der Person sagen?“

Offenheit für weitere Inseln

Das Thema „Interpretation & Wahrnehmung“ hat mich von Beginn an in meiner Ausbildung zum systemischen Coach fasziniert. Wenn Sender und Empfänger nicht auf Anhieb funktionieren, erleben wir im beruflichen oder im privaten Kontext immer wieder Situationen, bei denen unterschiedliche Sicht- oder Verhaltensweisen im Miteinander zu Missverständnissen führen können. Denn Missverständnisse haben oft mit einer Fehlinterpretation zu tun. Dahinter steckt meistens eine unbeabsichtigte Reaktion auf innere Verarbeitungsprozesse, da wir ständig das, was wir wahrnehmen, auch interpretieren.

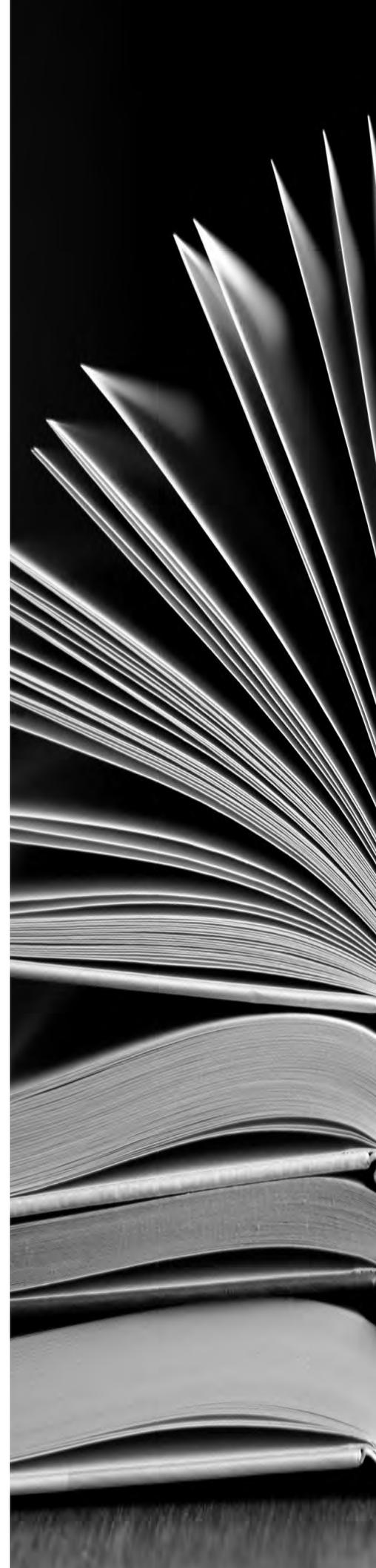
Mit dem Verständnis, dass Kommunikation mehr als nur Sprache ist und dem erweiterten Bewusstsein für den „Blick über den Tellerrand hinaus“, haben wir die Möglichkeit, Interpretationen zu hinterfragen, wie z.B. „...bedeutet Dein Blick nach oben, dass Du nachdenkst oder, dass Du genervt bist?“.

Durch das Erlernen bestimmter Techniken, einer offenen Haltung und einer guten Portion Neugierde, ist das Grundwerkzeug geschaffen, so dass einer erfolgreichen Kommunikation und Beziehungsgestaltung nichts im Wege steht. Die erlernte Fähigkeit wie aktives Zuhören und das Erkennen, was mein Gegenüber mit seiner individuellen Persönlichkeit gerade für ein Anliegen hat und ob es vielleicht ein Thema hinter dem Thema gibt, sind dabei ebenso wichtig, wie ein empathischer Beziehungsaufbau und eine klare Gesprächsführung.

Schlussfolgernd kann ich für mich sagen – Versuchen wir zu lernen und zu respektieren, dass andere Menschen andere Inseln mit ihren ganz persönlichen Eigenschaften haben und diese genauso lieben wie wir unsere Insel lieben, dann dürfte einer respektvollen Kommunikation voller Wertschätzung nichts im Wege stehen.

Quellenverzeichnis

- Weinbach, Paula (2021): Bin ich hochsensibel? Hochsensibilität bei Frauen: Wie du als hochsensible Frau deine Resilienz erhöhen, Gelassenheit steigern und Stress bewältigen kannst - für mehr Glück und Zufriedenheit.
- Heintze, Anne: Bist du hochsensibel?, in: evidero, 29.07.2022, [online] <https://www.evidero.de/hochsensibilitaet-erkennen> (abgerufen am 30.01.2023)
- Randstad: Randstad, o. D., [online] <https://www.randstad.de/hr-portal/personalmanagement/hochsensibilitaet-was-ist-das/> (abgerufen am 30.01.2023)
- Meine Insel, deine Insel. Das Geheimnis effektiverer Kommunikation.: in: ally.vision, o. D., [online] <https://ally.vision/business/kommunikation/meine-insel-deine-insel-das-geheimnis-effektiverer-kommunikation> (abgerufen am 30.01.2023)
- Schlösser, Andrea: Die besten Coaching-Fragen für einen Perspektivenwechsel, in: Coaching leicht gemacht, 25.01.2022, [online] <https://www.andrea-schloesser.de/perspektivenwechsel-fragen/> (abgerufen am 30.01.2023)
- Fotos & Illustrationen: Shutterstock · Pixabay · J. Kaczmarek





Danksagung

Es war eine besondere Reise voller Freude, Erkenntnisse und Emotionen. Ich lernte ein guter Zuhörer zu sein, Menschen bei ihrer individuellen Lösungsfindung zu unterstützen, auf die Ressourcen eines jeden zu setzen und diese zu stärken. Ich durfte mich selbst noch ein ganzes Stück mehr kennen lernen und dadurch weiter wachsen. Das Entdecken weiterer unterschiedlicher Inseln erweiterte nicht nur den Horizont, sondern schenkte mir auch viele spannende Begegnungen.

Danke an die InKonstellation Ausbildungsakademie in Köln und meine Dozenten für diese lebensverändernde Erfahrung. Und danke an meine Gruppe für diese schönen, intensiven und persönlichen Momente - es war eine Bereicherung!