

Auf den Mund geschaut! Teil 2

RÜCKBLICK letzte Woche:

1. MACHT DER WORTE: Gott spricht in der Schöpfung, Geschichte von den zwei Wölfen: gute, auferbauende, ehrliche, liebevolle Worte VS schlechte, unehrliche, häßliche, niederschmetternde Worte

2. WORTE DES GLAUBENS: Hauptmann in Mt 8 hatte so großen Glauben an Jesus, Jesus wirkte sein erstes Wunder OHNE anwesend zu sein. Jesus sagte AMEN zum Glauben des Hauptmanns.

3. PRÄSENTATION UNSERER WORTE: Was braucht es, damit ich das richtige Ergebnis erreiche?

1. Welchen Wortschatz,
2. was für einen Ton und
3. was für einen Glauben haben wir und was soll geändert werden.

Wie ging es dir letzte Woche damit?

Kürzlich habe ich etwas sehr Interessantes über unser Gehirn gelesen. Als Menschen legen wir uns unsere eigenen Wahrnehmungen und Geschichten zurecht. Besonders, wenn wir zum Beispiel verletzt sind, dann machen wir uns eine eigene Geschichte daraus, um uns einerseits selbst zu schützen und andererseits, um es in unseren Gedanken einzuordnen. Wir kehren dann gerne immer wieder zu diesen Geschichten zurück, um uns zu beruhigen und uns abzusichern. Dabei schreibt Robert Burton (Neurologe und Schriftsteller) geschieht folgendes:

„Unser Gehirn belohnt uns mit Dopamin, wenn wir Muster oder Gewohnheiten erkennen. Und Dopamin gibt uns einen Rausch der Glückseligkeit.“

Der Nachteil dabei ist, unsere Wahrnehmungen von dem, was wir gehört haben oder sogar gesehen haben muss nicht Korrekt sein, um dieses Dopamin frei zu lassen, sondern nur der Erkennungswert der Geschichte, um dem Gehirn Dopamin zu geben!!

Das bewirkt leider, dass wir statt auf die Suche nach der Wahrheit zu gehen oder über unsere Motive zu reflektieren; sind wir zufrieden unsere eigene Geschichte daraus zu machen und dabei die Wahrheit außer Acht zu lassen! Wie Krass ist das?!

Statt uns verwundbar und verletzlich zu zeigen, (Gott gab uns diese Emotionen, weil sie wichtig sind uns zu helfen die Wahrheit zu entdecken und dadurch uns zu verändern) machen wir lieber unsere eigene Story daraus. Die Folge: Dopamin wird in unseren Kopf und unsere Gefühlswelt ausgeschüttet und wir werden zufrieden gestellt!!

Deshalb ist es so unendlich wichtig eine Feedback Kultur zu entwickeln. Bei der eine Vertrautheit existiert und jeder frei sagen darf was oder wie er oder Sie die Diskussion/das Gespräch wahrgenommen hat.

(Früher bin ich in eine Kultur aufgewachsen wo du nur zu jemandem zitiert wurdest, wenn etwas falsch war! Man lernt Gespräche zu hassen und negativ zusehen)

Falls eine Feedback Kultur etwas Fremdes für dich ist, dann ist es natürlich herausfordernd sich darauf einzulassen. Es ist als ob man eine komplett neue Sprache lernt. Aber es lohnt sich so sehr, weil wir lernen ehrliche Gespräche zu führen und Vertrauen zueinander zu stärken.

Müssen wir Perfekt sein? Nein! Aber wir müssen lernen zu reflektieren und anderen Menschen erlauben uns ihre ehrliche Sicht zu erzählen, damit wir in unserem Wortschatz und Ton miteinander lernen und uns verbessern.

Zitat: ES IST LEICHT UNHÖFLICH ZU SEIN ABER GAR NICHT BILLIG! Denn der entstehende Schaden durch Leichtfertigkeit kann sehr teuer kommen!

Ich möchte euch ein paar Tipps für ein gutes Gespräch geben. Was kann ich tun, damit das Gespräch gut läuft?

1: Atmen

- Tief und regelmäßig zu atmen entspannt den Körper und wir gehen vom „Kampf-Modus“ in den „Dialog-Modus“.
- Bei Geburten ist es das Fundament für eine gute Geburt ☺
- Auch bei starken Schmerzen hilft das tatsächlich.

2: Bevor du etwas bereust, versuche wenn es geht aus der Situation herauszugehen.

- Sag solche ähnliche Sätze:
- „Ich komme nochmal auf Dich zu.“ (Das MUSST du dann auch tun.)
- „Gib mir Zeit zu überlegen, um dir die richtigen Antworten, auf was du gesagt hast, zu geben.“ (Keiner hat das Recht dich zu drängen!)

3: Bete! Vor einem Gespräch zu beten ist genial.

- Wenn das Gespräch überraschend kommt, dann auf alle Fälle auch danach. Dadurch erlaubst du Gott in deine Emotionen und in das Gespräch hinein und ER kann sich beteiligen und zu dir reden.

4: Vertiefe Bibelstellen aus Gottes Wort.

Sprüche 12,18-20

18 Die Worte eines gedankenlosen Schwätzers verletzen wie Messerstiche; was ein weiser Mensch sagt, heilt und belebt.

19 Lügen haben kurze Beine, die Wahrheit aber bleibt bestehen.

20 Wer Böses ausheckt, betrügt sich selbst denn Freude erfährt nur, wer sich für Frieden einsetzt.

Sprüche 4,26

Wähle sorgsam deine Schritte und weiche nicht vom rechten Weg ab!

Schreibe auf ein Blatt Papier 4 Kästen:

Links oben: Analyse

➔ **Betrachte von deiner Sicht was gerade passiert ist.**

Rechts oben: Schritte

➔ **Welche Gefahren bestehen? Welche Lösungen gibt es?**

Links unten: Prioritäten

➔ **Setze die richtigen Prioritäten:**

- **Will ich, dass allen geholfen werden?**
- **Möchte ich Jesus zeigen auch wenn es ist hart was ich zu sagen habe?**
- **Bin ich mir bewusst, was ich sage ist in Liebe und von meinem Herzen aufrichtig? Egal wie der andere es erst einmal aufnimmt.**

Rechts unten: Navigieren

➔ **Wie kann ich das Gespräch so führen, dass Gott reinkommen kann und helfen und heilen kann?**

ANALYSE:	SCHRITTE:
PRIORITÄTEN:	NAVIGIEREN: