Kommunikation „with a smile“

Positive Kommunikation und
Tools für Beratung und Therapie

9. Nikotintagung/Barmelweid, Mai 2022
„Engagement und Kommunikation“

„Power-Posen“ - gute Stimmung, weil

- ✓ konkrete Handlungsmöglichkeit
- ✓ Bewegung vernetzt Gehirnregionen
- ✓ stärkende Hormonausschüttung aktiviert

z.B.:

- Aufrichten, Beine und Brust breit – Dominanz-Posen
- Aufwärtsbewegungen aller Art, Klopfen, Stampfen, Schütteln
- Tiefes Einatmen und lange Ausatmung
- Smile!

Dann bin ich in optimaler Verfassung für gute Beratungsarbeit !

Es geht zuerst um das „SMILE“ in Ihrem Gesicht!

Würden Sie das mit Ihrem Smartphone tun?

Auftrag:
Professionelle Selbstfürsorge !

~~Können~~

~~Wollen~~

Gespräche so positiv wie möglich gestalten !

Start & end with a smile

- Positiv starten und den „negativity bias“ unterbrechen
- Level der positiven Emotionen hoch halten während des Gesprächs
- Zuversicht und Motivation für Verhaltensänderung stärken
- Das Können und das Wollen der Klienten unterstützen
- Langfristige Kooperationsbereitschaft und Verbindlichkeit schaffen

1

Was hat Ihnen heute schon Freude gemacht

und/oder

2

Worauf können Sie heute schon stolz sein?

Wo schauen wir hin?

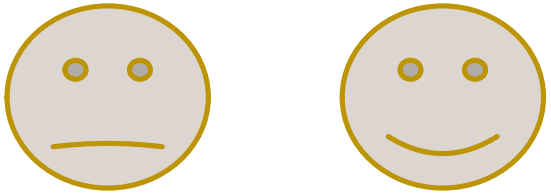
z.B. Themen in psychologischen Studien…

- 12.285 Ärger nur 1319 Glück
- 24.99 Angst nur 897 Mut
- 89.664 Sorge nur 7105 Zufriedenheit
- 97.911 Depression nur 7814 Freude

„negativity bias”

Schätzfrage :

Wie sollte das Verhältnis zwischen positiven und negativen Wahrnehmungen idealerweise sein?

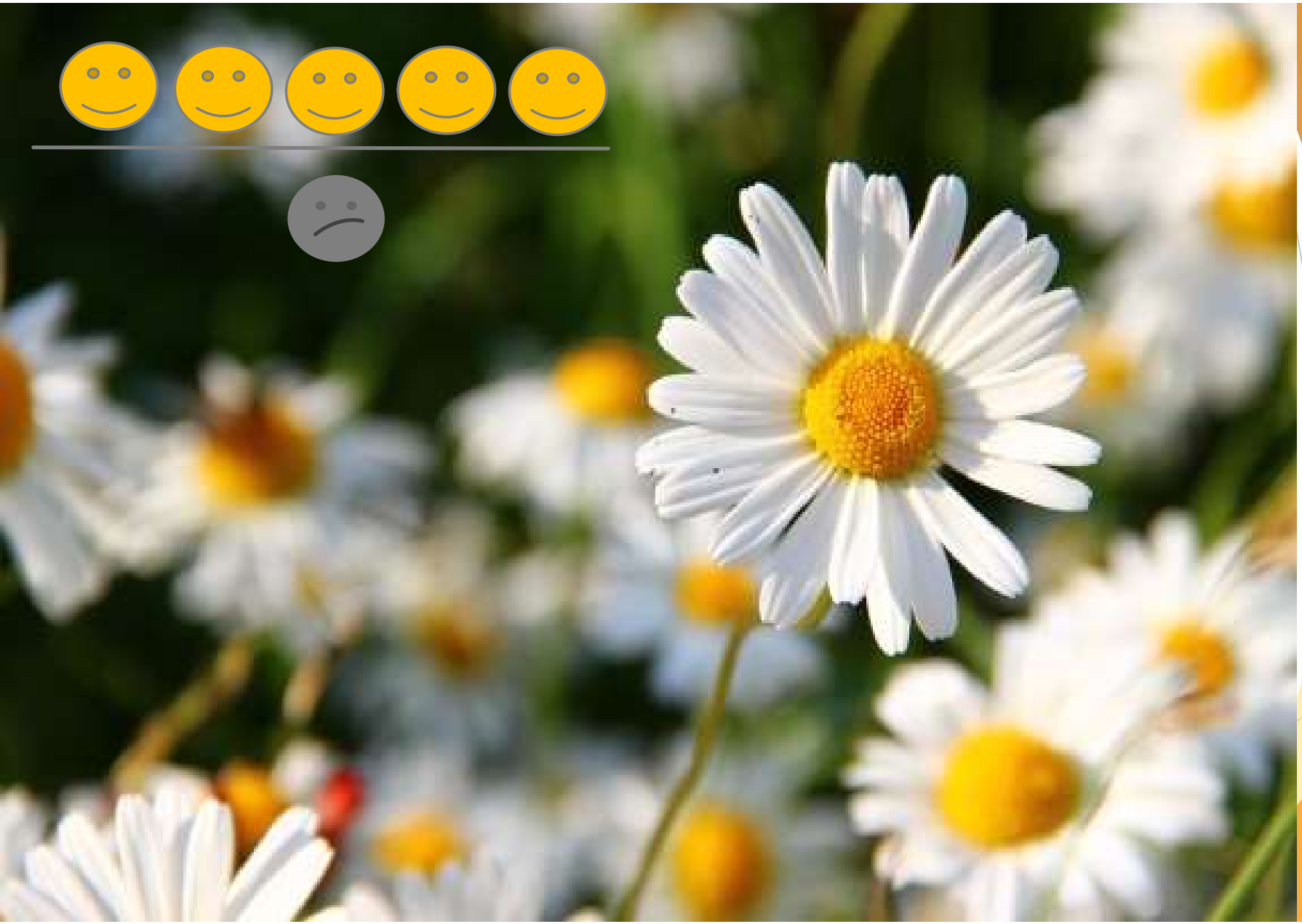


1 : 2

1 : 3

1 : 5

1 : 10



positivity rate 1:5

Die Pflichtübung für eine professionelle und wertschätzende Haltung

Positive Unterstellungen

Am besten vor jedem Gespräch, aber vor allem dann, wenn mir eine positive Sicht auf meinen Gesprächspartner schwer fällt:

- **Welche positiven Absichten könnte ich dem anderen „unterstellen“?**
- **Verhaltensweisen, die ich an meinem Gegenüber schätze**
- **Etwas, das ich zumindest positiv oder interessant finde**

Use what´s strong – not only fix what´s wrong!

Performance-booster
für Therapie,
Beratung, Führung…

Positive Überraschungen

CAN'T
CAN

Mixen Sie sich Ihren perfekten Hormoncocktail

Wer selbst gerade Gutes erfahren hat, ist 4 x mehr bereit für

- Kooperation
- Veränderungsbereitschaft
- Hilfsbereitschaft
- Großzügigkeit
- Zuwendung an andere

CHARLOTTE LOB
WIR SEHEN UNS BEIM HAPPY END
ROMAN
LÜBBE
auf der Arbeit hast ...

Die emotionale Bewertung eines Gesprächs wird überproportional vom Ende beeinflusst !

- **Lass´ ich mich drauf ein?**
- **Geh ich da wieder hin?**
- **Tu ich, was man mir sagt?**

Für ein gutes Miteinander „danach“

- **Reflexion!**
- **Timing !**
- **Vorsatz!**
- **Danke!**

- **die wahrgenommene Wertschätzung**
- **die Bereitschaft zur Verhaltensänderung**
- **die weitere Kooperationsbereitschaft**
- **die Vertrauensbasis zwischen Klient*in und Therapeut*in**

„shiney eyes“

End with a smile ;-)

Marie Osterbauer-Hofer
Expertin für Positive Kommunikation
www.oho-consulting.at