

## „Ein bisschen Frieden...“,

sang die Sängerin Nicole vor einigen Jahren. Ich kann mich noch gut daran erinnern, weil ich bei einem Preisausschreiben die Teilnahme als Zuschauerin beim nächsten Eurovision Song Contest gewonnen hatte...

Auch mir geht es um das Thema „Frieden“. Den Frieden im Büro, im Team, im Projekt. Wie sieht es damit an Ihrem Arbeitsplatz aus? Wir leben in Deutschland in friedvollen Zeiten. Und was passiert in unseren Büros? Wir gehen häufig wenig wertschätzend und wenig pfleglich miteinander um. Wir sprechen hinter dem Rücken von anderen über Personen. Wir betiteln uns mit Wörtern, die wenig nett sind. Und was macht das mit uns? Ich merke, dass ich lieber mit Menschen zusammenarbeite, für die Wertschätzung und Respekt sowie ein friedvoller Umgang miteinander wichtig sind. Überhaupt schätze ich eine offene friedfertige Atmosphäre. Das Thema „Frieden“ ist so alt wie die Menschheit, gleichzeitig habe ich den Eindruck, dass es zurzeit nicht gerade in Mode ist, es wenig thematisiert wird. Wenn ich allerdings mein Thema erwähne oder das Buch „Der Peace-Faktor – Endlich Frieden im Büro“ zeige, höre ich meist „Oh, ja, das möchte ich auch gerne!“ oder „Das müsste ich mal xy geben...“ Leute, die mich noch nicht kennen, erzählen mir, dass sie eine Hippie-Frau erwartet haben, als sie von mir gelesen haben. Doch worum geht es mir? Weder will ich jemanden zu etwas bekehren, das er oder sie nicht möchte, noch will ich einen Umgang nach dem Motto „Piep, piep, wir ham uns alle lieb!“

Ich finde es wichtig, dass wir unsere Kommunikation überdenken. Vieles haben wir bewusst oder unbewusst so übernommen, weil wir es von unseren Bezugspersonen so kennen gelernt haben. Doch diese Kommunikation kann auch sehr verletzend sein. Wie können wir das ändern? Schon mit kleinen Änderungen in unserer Kommunikation können wir viel bewirken, z. B. indem wir Ich-Botschaften senden, anstatt Du-Botschaften. Offene und ehrlich interessierte Fragen sind eine andere wunderbare Möglichkeit, sich dem Gesprächspartner echt zuzuwenden und eine wohlwollende Beziehung aufzubauen.

Dabei geht es sowohl um innere ZuFRIEDENheit als auch um friedvolle Kommunikation. In dem Moment, in dem ich in meinem Inneren zuFRIEDEN bin, kann ich das auch viel besser ins Äußere transportieren. Wie so vieles, fängt es immer bei mir an, ich bin diejenige, die etwas ändern kann. Wir kennen alle den Spruch „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus!“ Wenn ich mit mir im Frieden bin, kann ich auch mit anderen friedvoller umgehen. Vor kurzem hatte ich in einem mehrtägigen Seminar die Teilnehmenden, die sich unter einander recht gut kennen, gebeten, sich bis zum nächsten Termin Gedanken zum einem bestimmten Thema zu machen und fragte beim nächsten Termin: „Wer von Ihnen hat das entsprechende Arbeitsblatt ausgefüllt?“ Ein Teilnehmer schaute seine Nachbarin fragend an: „Welches Arbeitsblatt?“ Ihre Reaktion: „Hast du das schon wieder verpeilt, du Penner?“ Darauf er zu ihr: „So verpeilt wie du kann ich gar nicht sein!“ Ich frage mich in solchen Situationen immer, warum man nicht ganz einfach antworten kann „Das Arbeitsblatt zum Thema xy, das wir beim letzten Termin erhalten haben.“ Gelegentlich schalte ich mich in solche Situationen ein und sage, dass ich die gehörte Kommunikation weder wertschätzend noch zielführend finde. Meist höre ich dann von den Teilnehmenden: „Das lassen Sie mal unsere Sorge sein, so reden wir immer miteinander, das ist nicht so gemeint!“ Ich denke dann gerne an das „Drama-Dreieck“ mit den drei Positionen „Täter-Opfer-Retter“, ich nehme in solchen Situationen die Positionen der vermeintlichen „Retterin“ an, die das arme Opfer vor dem Täter schützen muss. Doch stellt sich hier die Frage: wer ist Opfer und wer ist Retter? Und mir passiert das, was man häufiger beobachtet, dass sich Opfer und Täter verbünden und dann der Retter dumm dasteht. Meine Erfahrung ist, dass bei solchen Dialogen wie im Beispiel doch oft „Reste“ bleiben, die beiden sich doch nicht so einig sind, dass das ihre „normale“ Art der Kommunikation ist und es früher oder später zu Konflikten führt, sich eine Person gemobbt fühlt etc.

Läuft bei Ihnen alles rund und sind bei Ihnen alle zufrieden? Oder gibt es bei Ihnen auch immer wieder Reibereien? Reibereien, die viel Zeit, Kraft, Energie und Kreativität kosten?

Friedvoller Umgang bedeutet für mich nicht, dass ich zu allem Ja und Amen sage, sondern dass ich weiß, was ich will und wo meine Grenzen sind. Im Kontakt mit anderen kann ich das souverän vertreten. Für meine Mitmenschen ist es auch leichter, wenn sie wissen, woran sie mit mir dran sind.

Melden Sie sich gerne, wenn das Thema „Frieden im Büro“ auch Sie beschäftigt, gemeinsam können wir zu mehr Frieden beitragen. Und auch in meinem Buch geht es mir darum, einfache Wege und Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen, souverän mit solchen Situationen umzugehen und den Respekt zu bekommen, den man sich am Arbeitsplatz wünscht. Ich habe die Geschichte einer Mitarbeiterin beschrieben, die sich über abschätzende Bemerkungen und Arbeit, die ihr aufgehalst wird, immer mehr ärgert und immer weniger Freude an ihrer Arbeit hat. Mit Hilfe ihrer Coachin bearbeitet sie unschöne Situationen im Büro, wobei es auch um das Nein-Sagen und das Drama-Dreieck geht. Das Buch ist sowohl für den friedlichen Umgang geeignet, als auch für diejenigen, die ihren Coachees ein Buch an die Hand geben wollen, in dem sie wichtige Grundlagen der Kommunikation auf einfache und anschauliche Weise erklärt finden, mit Praxistipps, die man jederzeit und sofort umsetzen kann

Jede und jeder von uns kann viel zu ein bisschen Frieden im eigenen Umfeld beitragen. Ich bin sicher, dass das insgesamt eine positive Wirkung hat.

Schreiben Sie mir, sprechen Sie mich an, ich freue mich auf Ihre Nachricht, Ihre Annette Dernick –

Annette Dernick

## DER PEACE-FAKTOR

Endlich Frieden im Büro

Vorwort von  
Prof. Dr. Dr. h.c.  
Friedrich Glas

10 SCHRITTE FÜR FRIEDVOLLE  
KOMMUNIKATION IN UNTERNEHMEN



**kairas**  
BUSINESS TEAM COACHING

Annette Dernick,  
Dipl. – Kfm., Supervisorin DGSv,  
zertifizierte Projektmanagement-  
Fachfrau

Rodderweg 181, 50321 Brühl  
Fon: +49 2232 157601, mobil: +49 172 8737094  
[info@dernick.eu](mailto:info@dernick.eu), [www.dernick.eu](http://www.dernick.eu)

**GABAL**  
Wissen vernetzen



GERMAN SPEAKERS  
ASSOCIATION

PROFESSIONAL MEMBER