

# Gibt es resiliente Kommunikation?

Oder: Wie wir durch unsere Sprache und Kommunikation in Fortbildung und Beratung Resilienz stärken können...

---

SUSANNE KÜHN

20.4.2023

BUNDESNETZWERKTAGUNG WARNEMÜNDE

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? - 20.4.2023

## Was habe ich vor?

---

- Erste Gedanken
- Kurzer Austausch in Murmelgruppen
- 5 Kleingruppen besuchen verschiedene Stationen
- kurze Pause
- Zusammentragen:  
Wie können wir durch unsere Sprache und Kommunikation in Fortbildung und Beratung Resilienz stärken?

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? - 20.4.2023

## Erste Gedanken (1)

---

**„Tägliche gelungene Kommunikation lässt Resilienz entstehen“**

(aus einem Text über GFK)

**Resilienz braucht ein unterstützendes Umfeld. Das geht nur in Kommunikation.**

**Selbstwirksamkeit ist eine Voraussetzung für Resilienz.**

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? - 20.4.2023

## Erste Gedanken (2)

---

Aus den Karten „Familienresilienz“ der Netzwerkerin Monika Reetz:

**„Resiliente Menschen sind Menschen mit Widerstandskraft – in resilienten Familien wird diese Kraft verstärkt, wenn bestimmte Aspekte bewusst beachtet und gelebt werden.“**

**„Sind meine Sprache und mein Verhalten so, dass meine Kinder mir gerne zuhören?“**

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? - 20.4.2023

## Impulskarten „Bewusst sprechen“

Autorin: Sandra Mantz    Erschienen im Beltz Verlag 2021

---

Aus dem Booklet:

„Resilienz ist das bekannte Wort dieser Zeit für etwas, was gesundheitlich sehr wertvoll für uns Menschen sein kann. Das Konzept beschreibt die Fähigkeit und Selbstkompetenz, *trotz* Stress, Anstrengung und Unwägbarkeiten im Außen innerlich bei sich bleiben zu können, die eigenen Gedanken zu ordnen und den emotionalen Wallungen nicht ausgeliefert zu sein.“

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? - 20.4.2023

## Impulskarten „Bewusst sprechen“

Autorin: Sandra Mantz    Erschienen im Beltz Verlag 2021

---

Aus dem Booklet:

„Als Profi der Kommunikation trainierst und übst du dich auf vier Ebenen:

1. Du trainierst dein Hören
2. Du reflektierst dein Denken
3. Du differenzierst dein Fühlen
4. Du sensibilisierst deine Sprache“

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? - 20.4.2023

# Impulskarten „Bewusst sprechen“

Autorin: Sandra Mantz      Erschienen im Beltz Verlag 2021

1. Welche Kernkompetenz beinhaltet mein Beruf?
2. Welches Wissen, welches Können will ich transportieren?
3. Welche Emotionen spielen hier eine Rolle?
4. Wie soll sich der Kunde fühlen?
5. Wie will/soll sich das Team fühlen?
6. Welche Grundhaltung fordert meine Berufswahl von mir?
7. Welcher Sprachschatz und Jargon spiegeln meine Fachkompetenz wider?
8. Wo hole ich meine Kunden/Klientel/Patienten in ihrer Welt ab? Welche Emotionen spielen hier eine wichtige Rolle?
9. Welches Problem löse ich mit meiner Kompetenz?
10. Was ist das Ziel unserer gewählten Kommunikation?
11. Führt unsere derzeitige Kommunikationsqualität zum vereinbarten Ziel?
12. Wie stark muss unsere Kommunikationskraft sein? Gemessen an Erfolg, Wirtschaftlichkeit, Sinnstiftung, Ethik, Würde usw.

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? · 20.4.2023

## Verschiedene Perspektiven betrachten

Verbale  
Ermutigung  
durch Feedback

Bewusst  
formulieren

Ja, aber...

Gewaltfreie  
Kommunikation

Fragen, die  
Ressourcen  
aktivieren

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? · 20.4.2023

## Mein „Fang“:

---

- „und“ statt „aber“...
- Sensibilisierung für Sprachgebrauch
- Sprachwandelkarten
- Einstiegsfragen aus „More than one story“
- für alle verständlich kommunizieren
- Methodenvielfalt und Anregungen
- Aktivierung
- wohlwollender Austausch
- Wiederholung hilft!

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? - 20.4.2023

## Zusammentragen: Wie wir durch unsere Sprache und Kommunikation in Fortbildung und Beratung Resilienz stärken können...

---

- Das hängt von Situation und Gegenüber ab.
- miteinander sorgsam/achtsam umgehen
- resilienzfördernde Kommunikation
- konstruktiv kommunizieren, dafür gibt es hilfreiche Methoden
- die eigene Haltung entwickeln und stärken
- einander bestärken
- möglichst eine eigene Form finden
- wertschätzend beim Gegenüber bleiben
- Selbstwirksamkeit und –reflexion ermöglichen
- eigene Formulierungen überdenken
- eigene Rolle überdenken
- voneinander lernen – vernetzte Ressourcen
- würdevoller und achtsamer Umgang miteinander
- Zeit nutzen
- Schwarm-Intelligenz

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? - 20.4.2023

# Vielen Dank für`s Mitmachen!



[www.susanne-kuehn.de](http://www.susanne-kuehn.de)

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? · 20.4.2023

## Materialtipps:

- Kartenspiel „More than one story“; Infos unter <https://kulturshaker.de/methode-more-than-one-story/>
- Impulskarten „Bewusst sprechen“; Autorin: Sandra Mantz; Beltz Verlag 2021
- Karten „Familienresilienz“ von Monika Reetz; <https://www.monika-reetz.de/familienresilienz-das-kartenset-zur-staerkung-von-familien/>
- „Augenblicke der Achtsamkeit für Erzieherinnen und Erzieher“ Herder Verlag 2022
- Inas Helpies für Wertschätzende Kommunikation. <https://helina-verlag.de/produkt/helpies/>
- Stay fucking positive; Autorin: Dörte Leuchtmann; Books on demand
- Kraftquellen; Autorin: Claudia Fuchs, Rich R. Schmidt; Klett Cotta 2008
- Karten zu Gefühlen und Bedürfnissen  
[https://impactinstitut.com/?smd\\_process\\_download=1&download\\_id=9474](https://impactinstitut.com/?smd_process_download=1&download_id=9474)

SUSANNE KÜHN - GIBT ES RESILIENTE KOMMUNIKATION? · 20.4.2023