



# GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR MICH



DOWNLOAD THIS CULTURE HACK



# GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR MICH

## TAGS

Kontakt, Vertrauen / Respekt, Verbindlichkeit, Konflikt

## FUNKTION

**Kennen wir die Risiken und Nebenwirkungen voneinander, ist es leichter, sich aufeinander einzustellen.** Das hilft der Orientierung im Umgang miteinander und macht so manches Verhalten nachvollziehbarer. Und wenn es mal hoch her geht, sind Warnhinweise und Krisenanleitung sicher hilfreich.

## ABLAUF

1. Vorstellung der relevanten Punkte:

- › Handhabung: „Am umgänglichsten bin ich, wenn Du ...“, „Gewinnen kann man mich mit ...“
- › Nebenwirkungen: „Diese Eigenschaften solltest Du bei mir akzeptieren ...“
- › Warnhinweise: „Das bringt mich aus der Fassung.“, „Das will ich auf keinen Fall hören, sehen ...“
- › Krisenanleitung: „Wenn ich ... (mich zurückziehe, laut werde ...) ist es am besten, wenn Du ...“
- › Pflegeanleitung: „Mir tut gut ...“, „Mir kann man gerne mal ...“

2. Nun visualisieren alle, jede/r für sich, seine eigene Gebrauchsanweisung z. B. auf Flipcharts oder Post-Its in mindestens 30 Minuten (am besten tun dies alle gemeinsam, um eine konzentrierte Stimmung zu erzeugen).

3. Im Anschluss stellt jede/r die eigene Gebrauchsanweisung vor. So gehen die Vortragenden „in Vorleistung“, teilen also etwas von sich mit und bekommen von den Zuhörern viel Zustimmung.