

HANDOUT

Willkommen zum WSIMN-Workshop

Dieses Wochenende wird deine **Freude** am Mitteilen der guten Nachricht steigern und du wirst grundlegende **Kenntnisse** und **Fähigkeiten** darüber lernen.

Programm / Inhalt

Freitagabend Josua Themen Lounge

- 1 Beziehungs-Killer (Seite 2-4)

Samstagvormittag

- 2 Mit den Ohren Liebe zeigen (Seite 5-7)
- 3 Menschenfischer suchen nach „Bubbles“ (Seite 8-9)

Samstagnachmittag

- 4 Meine Story mit Jesus (Seite 10-11)
- 5 Die Gute Nachricht prägnant weitersagen (Seite 12)

Persönliches **Action-Blatt** (Seite 14)

Praktische Anregungen



Esther und Joe Hartung

Maulbeerallee 7
13593 Berlin

info@joehartung.de

Einige Beziehungskiller

2

Hier sind einige Beispiele für Dinge, die wir sagen oder tun, die unsere Kommunikation stören und Beziehungen verletzen. Wenn wir einige davon häufig genug praktizieren, ist es nahezu garantiert, dass wir Schaden damit anrichten. Sie wirken fast immer – aber besonders, wenn uns gerade jemand etwas Wichtiges mitteilen will und sich öffnet.

Nonverbal

Gähnen, schläfrig sein
 Anrufe annehmen und sich dann unterhalten
 Fingernägel säubern
 Sich vom Gegenüber wegdrehen
 Wenig oder keinen Augenkontakt herstellen, ins Leere blicken
 Den anderen anstarren, ohne Reaktion zu zeigen.
 Mit verschränkten Armen dasitzen.
 In den Fernseher/Bildschirm schauen, während der andere spricht.
 Im Stuhl zurücklehnen und an die Decke starren oder die Augen schließen
 Ständig auf die Uhr schauen
 Gelangweilt schauen, ungeduldig sein, Augenrollen
 Sich ständig bewegen/in Aktion sein
 Mit Stift, Schlüssel oder Handy spielen
 Sitzen bleiben während der andere steht
 Ungeduldigen Tonfall zeigen
 Mit Papieren oder sonstigem herumhantieren
 Vorherige Tätigkeit nicht unterbrechen
 Jemand anderem der in der Nähe ist/vorbei geht zuwinken, etwas zurufen
 Unangebrachte Gestik/Mimik: z. B. lächeln obwohl der andere traurig ist

Verbal

Zu viele detaillierte Fragen stellen, so dass der andere oft unterbrochen wird
 Den anderen (vor-)verurteilen
 Das Problem herunterspielen: „Es ist doch gar nicht so schlimm“ oder „wo liegt denn da das Problem?“
 Gedanken lesen und die angefangenen Sätze des anderen beenden
 Oft unterbrechen
 08/15 Lösungen anbieten: „Also da muss man nur...“
 Das Thema wechseln
 Negative Prophezeiungen: „Die Art, wie du Dinge tust, bringt dich nie ans Ziel“
 Die Schrift als „Waffe“ benutzen indem wir sie nicht richtig zitieren oder anwenden
 Das Thema auf sich selbst lenken, auf eigene Probleme, oder tolle Erlebnisse
Hier noch einige Sätze, die wir vermeiden sollten:
 „Ach, reg' dich nicht so darüber auf“
 „Du musst nur dafür beten“
 „Ich habe meine Probleme gelöst. Du solltest deine auf die gleiche Weise lösen“
 „Deine Lage ist hoffnungslos“
 „Meine Probleme waren/sind schlimmer als Deine“
 „Du hast ein schwerwiegendes psychisches/geistliches Problem“

Notizen – Beziehungs-Killer

3

Selbsttest-Fragebogen – Wie blockiere/zerstöre ich meine Beziehungen?**4**

Betrachte Deine Beziehungen mit Freunden, Familienmitgliedern und anderen. Wie blockierst Du diese Beziehungen? Bewerte Deine Verhaltensmuster.

Benutze die Skala von 1-5

1 = so gut wie nie

2 = selten

3 = manchmal

4 = oft

5 = fast immer

- _____ 1. Ich unterbreche andere und/oder beende ihre Sätze
- _____ 2. Ich bin unruhig und/oder spiele mit etwas in meinen Händen, während der andere spricht
- _____ 3. Wenn mir durch etwas, das der andere sagt, ein Gedanke kommt, teile ich ihn sofort mit
- _____ 4. Ich spiele: „meine ist besser als deine“ oder „meine ist schlimmer als deine“, wann immer mir eine meiner Geschichten dazu einfällt
- _____ 5. Ich schenke anderen Leuten (oder anderen Ablenkungen) Aufmerksamkeit, während mir jemand gerade etwas für ihn Wichtiges erzählt
- _____ 6. Ich gebe schnell gute Ratschläge. Ich habe schnell eine Antwort auf die Probleme anderer
- _____ 7. Ich bin gut im Herausfinden, was die Motive und Gedanken des anderen sind und zögere nicht, ihm/ihr mitzuteilen warum er/sie so und nicht anders reagiert oder denkt
- _____ 8. Wenn ich denke, dass der andere ein geistliches Problem hat, lasse ich es ihn gleich wissen
- _____ 9. Wenn ich ungeduldig, gelangweilt oder sauer auf den anderen bin, lasse ich es ihn wissen
- _____ 10. Ich beschreibe, wie ich meine Probleme gelöst habe, damit er weiß, wie er seine lösen kann
- _____ 11. Wenn mir ein Bibelvers einfällt, der den anderen zurechtweist, teile ich ihm das mit
- _____ 12. Ich bin neugierig und stelle viele Fragen über die verschiedenen Aspekte des Problems
- _____ 13. Wenn die Person etwas sagt, wo ich mich nicht auskenne, ändere ich schnell das Thema, so dass ich über meine Interessen reden kann
- _____ 14. Ich schaue öfter auf die Uhr, während die andere Person spricht
- _____ 15. Ich helfe anderen mit ihren Problemen, indem ich ihnen sage, dass alles nicht so schlimm ist und die Dinge wieder besser werden („Es wird schon wieder“, „Schau einfach auf die positiven Dinge“)

Effektive Tipps für gutes Zuhören

5

Hier sind einige Beispiele für Dinge, die wir sagen oder tun können, um gute Gespräche zu fördern und Beziehungen zu bauen. Sie wirken fast immer – aber besonders, wenn uns gerade jemand etwas Wichtiges mitteilen will und sich öffnet.

Nonverbal

Lege beiseite, was dich ablenken könnte (Handy, Computer, Fernseher, Zeitung o.ä.)

Ignoriere Ablenkungen, die um dich herum stattfinden (andere Leute, Geräusche etc.)

Finde gegebenenfalls einen ruhigeren Ort, um ungestört mit der Person reden zu können

Gib ungeteilte Aufmerksamkeit

Halte angemessenen Augenkontakt (nicht starren!)

Finde den richtigen Ton

Ermutige deinen Gesprächspartner, bestätige Gesagtes z.B. durch Kopfnicken etc.

Nimm eine offene zugewandte Körperhaltung ein

Nimm dir Zeit und lass deinen Gesprächspartner wissen, ob du zeitlich begrenzt bist

Suche – wenn nötig – angemessenen Körperkontakt (z. B. ein ermutigendes Klopfen auf die Schulter), aber halte eine freundliche Distanz ein

Lade die Person ein, sich zu setzen, wenn nötig (entweder alle stehend oder alle sitzend!)

Sei aufmerksam und bring dich ein

Verbal

Fordere die Person auf, sich mitzuteilen

Ermutige die Person, sich zu öffnen:

1. Stilles zuhören
2. Offene Fragen
3. Selbstoffenbarung
4. Beobachtungen

Konzentriere dich auf die Themen deines Gesprächspartners

Rede nicht viel, sondern höre aufmerksam zu

Stelle nur ein paar wenige Fragen

Lass die Person unbedingt ausreden

Achte auf die Herz- oder Kopf-Ebene

Sei einfühlsam

Sei ein Ermutiger

Zeige Wertschätzung für die Gefühle des anderen

Frage nach, ob alles richtig verstanden hast

Bete mit der Person, wenn es passt

Notizen – Mit den Ohren Liebe zeigen

6

Selbsttest-Fragebogen – Wie gut höre ich zu?**7**

Betrachte und beurteile deine Fähigkeit, wie du deinen Freunden, Familienmitgliedern und anderen, die dir nahestehen, zuhörst.

Benutze die Skala von 1-5

1 = so gut wie nie 2 = selten 3 = manchmal 4 = oft 5 = fast immer

- _____ 1. Ich bin geduldig mit Personen, denen es schwerfällt, ihre Gefühle in Worte zu fassen
- _____ 2. Wenn jemand mit mir reden möchte, stelle ich sicher, dass die äußeren Bedingungen angenehm sind
- _____ 3. Ich bin empathisch und einfühlsam, wenn jemand tiefe Gefühle ausdrückt
- _____ 4. Wenn andere mir etwas mitteilen möchten, ermutige ich sie, sich Zeit zu lassen und wechsle nicht das Thema
- _____ 5. Ich halte angemessenen Augenkontakt, d.h. ich sehe meinen Gesprächspartner freundlich, ermutigend an
- _____ 6. Meine Körpersprache und mein nonverbales Verhalten zeigt Interesse an meinem Gesprächspartner
- _____ 7. Ich gehe vertraulich um, mit den Dingen, die mir erzählt werden, es sei denn ich habe die Erlaubnis, es weiterzuerzählen
- _____ 8. Wenn ich andere ermutige, mir ihr Herz auszuschütten, respektiere ich dennoch die Privatsphäre, ohne Druck auszuüben und zu manipulieren
- _____ 9. Ich treffe keine vorschnellen Urteile, bevor ich die ganze Geschichte gehört habe
- _____ 10. Meine Körperhaltung und Mimik zeigen, dass ich mit der Person mitfühle
- _____ 11. Wenn jemand kommt, um mit mir über eine ernste Sache zu sprechen, lasse ich denjenigen gleich von vorne herein wissen, ob meine verfügbare Zeit begrenzt ist
- _____ 12. Wenn ich zuhöre, versuche ich Unterbrechungen (wie z.B. Anrufe oder Textnachrichten) zu ignorieren bzw. leise zu stellen.
- _____ 13. Ich unterbreche möglichst mein Tun, wenn jemand kommt, um mit mir zu reden

Notizen – Menschenfischer suchen nach „Bubbles“ (Signalen)

8

Was sind Bubbles?

Mögliche Reaktionen auf Bubbles:

Fragen

Stilles Zuhören

Selbstoffenbarung

Beobachtungen

Selbsttest-Fragebogen – **Ermutige ich andere, sich zu öffnen?**

9

Betrachte dein Kommunikationsverhalten und schätze deine Fähigkeit ein: Wie gut gelingt es dir, die wichtigen, verborgenen Signale deiner Freunde, Familienmitglieder und Anderer zu erkennen und so darauf zu reagieren, dass sie sich öffnen?

Benutze die Skala von 1-5

1 = so gut wie nie

2 = selten

3 = manchmal

4 = oft

5 = fast immer

- _____ 1. Wenn eine Person **nonverbale** Signale gibt, erkenne ich das und reagiere darauf
- _____ 2. Wenn eine Person **verbale** Signale gibt, erkenne ich das und reagiere darauf
- _____ 3. Ich vermeide, das Thema meinen Interessen und Lieblingsthemen anzupassen und halte meine Aufmerksamkeit auf die Interessen meines Gegenübers gerichtet
- _____ 4. Wenn ich jemanden ermutigen will, sich zu öffnen, stelle ich keine geschlossenen Fragen, sondern offene Fragen
- _____ 5. Wenn andere ihr Herz ausschütten, erlaube ich ihnen über das zu sprechen, was sie wollen
- _____ 6. Ich teile meine Gedanken und Gefühle bezüglich dem Gesagten so mit, dass es für meinen Gesprächspartner ermutigend ist
- _____ 7. Wenn sich jemand öffnet, teile meine Beobachtungen über die Reaktionen der Person mit
- _____ 8. Ich reagiere bewusst auf einer persönlichen Ebene, wenn ich spüre, dass die Person noch tiefer gehen möchte
- _____ 9. Wenn Personen ihr Herz ausschütten wollen, setze ich mich mit ihren Belangen auseinander und versuche auf eine angenehme Art sie zu ermutigen, sich mitzuteilen
- _____ 10. Ich vermeide Fragen aus reiner Neugierde zu stellen
- _____ 11. Ich bin einfühlsam im Gespräch und versuche nicht zu sehr in meinen Gesprächspartner einzudringen
- _____ 12. Ich vermeide, Druck auszuüben oder den anderen zu manipulieren, damit er mehr von sich erzählt, als er eigentlich möchte
- _____ 13. Meine Reaktionen sind angepasst/ausgeglichen d. h. eine gute Mischung aus stillem Zuhören, Fragen, Selbstoffenbarung und Beobachtungen
- _____ 14. Ich bin einfühlsam und erkenne, wenn die Person eine Zeit des Schweigens braucht und warte geduldig, bis die Person fortfahren möchte/kann
- _____ 15. Wenn jemand freimütig sein Herz ausschüttet, höre ich aufmerksam zu, ohne zu unterbrechen

Meine Story mit Jesus

10

Hier sind einige wichtige Merkmale für die verschiedenen Teile deiner Geschichte/deines Zeugnisses:

1. Dein Leben ohne Jesus

- Welche Werte, Dinge waren wichtig für dich? Um was drehte sich deine Welt am meisten?
- Was war deine Sicherheit (Karriere, Geld, Prestige, Erfolge...)?
- Warum haben dich diese Dinge nicht befriedigt?
- Beschreibe eine oder zwei besondere Situationen oder Erfahrungen deines Lebens, die die oben genannten Dinge belegen.

2. Wie hast du Jesus gefunden?

- Wann wurdest du das erste Mal mit echtem, lebendigen Christsein konfrontiert? Wie war deine Reaktion (z.B. Abwehr, Ängste,)?
- Wann hast du letztlich positiv darüber gedacht/geföhlt? Was war anziehend und motivierend für dich? Versuche deinen Zuhörern die normale und berechtigte Frage „Warum sollte ich Christ werden?“ zu beantworten.
- Beschreibe ob und warum es dir schwer viel, dich für Jesus zu entscheiden. Warum hast du es trotzdem getan?

3. Dein Leben seit du Jesus angenommen hast / Christ bist

- Erzähle von den Veränderungen in deinem Charakter, deinen Einstellungen und deinem Verhalten. Beschreibe, wie Jesus begann, einige der Dinge aus Teil 1. (Dein Leben ohne Jesus) zu verändern.
- Wie hat Jesus deine Beziehungen, dein Familienleben oder deine Situation am Arbeitsplatz etc. verändert?
- Was hat sich sonst positiv in deinem Leben entwickelt?

Versuche ein verbindendes/einheitliches **Thema** für deine Geschichte zu finden (wie Paulus) und überlege, ob du eine **abschließende Frage** findest, um deine Zuhörer herauszufordern (z. B. Hast du schon einmal überlegt, was nach dem Tod kommt...).

Notizen – Meine Story mit Jesus

11

Notizen – Die Gute Nachricht prägnant weitersagen

12

Notizen

13

Mein persönliches **ACTION**-Blatt

14

1. Beziehungs-Killer

2. Mit den Ohren Liebe zeigen

3. Menschenfischer suchen nach „Bubbles“ (Signalen)

4. Meine Story mit Jesus

5. Die gute Nachricht prägnant weitersagen