
Soft Skills-Knigge ²¹⁰⁰

**Training der Sozialen Kompetenz, Persönlichkeit und Charakter, Selbstmanagement und Lerntechniken,
Wertschätzung und Respekt**

Horst Hanisch

Auszug aus
Soft Skills-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	5
VORWORT	11
SOFT SKILLS	11
<i>Die weichen Fähigkeiten</i>	11
HINLEITUNG ZUM THEMA	15
DER EINFÜHLSAME UMGANG MIT ANDEREN MENSCHEN	15
<i>Authentizität</i>	15
KAPITEL 1 – SELBSTMANAGEMENT – EIGENE PERSÖNLICHKEIT	19
ÜBERLEGUNGEN ZUR EIGENEN PERSÖNLICHKEIT	20
GEDANKEN ZU SICH SELBST: DAS SELBST-BEWUSST-SEIN – SICH SEINER SELBST-BEWUSST SEIN	20
<i>Soft Skills – Die weichen Fähigkeiten</i>	20
<i>Leben Sie Ihr Leben?</i>	25
<i>Was ist Selbst-Bewusst-Sein?</i>	29
<i>Wer bin ich?</i>	30
<i>Die Lebenskurve</i>	33
KAPITEL 2 – JUGEND – SCHÖNHEIT – ALTER	37
DIE JUNGEN UND DIE, DIE JUNG BLEIBEN WOLLEN	38
VERSTÄNDNIS ZWISCHEN JUNG UND ALT	38
<i>Wissen und Erfahrung für die folgende Generation</i>	38
JUNGBRUNNEN UND ANTI-AGING .	40
<i>Auf ewig jung? – Der Jugendwahn</i>	40
<i>Schön bleiben</i>	40
<i>Lookism und Körperkult</i>	42
<i>Die werberelevante Zielgruppe</i>	43

Sind Jüngere moralisch und sittlich gefährdet?..... 44
Singles – jung und alt..... 45

DIE JUNGEN ALTEN UND DIE ALTEN ALTEN
Immer mehr Hundertjährige?... 46

BEDÜRFNISSE DER ÄLTEREN 48 || *Alt wird der Mensch von allein* | 48 |

KAPITEL 3 – POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG VERSUS BLOCKIERENDE ANGST 53 |

POSITIVES DENKEN 54 |

 „DAS GLAS IST NOCH HALB VOLL.“ 54 || *Cogito, ergo sum. Ich denke, also bin ich* | 54 |
| *Paradigmenwechsel*..... | 54 |
| *Herausforderungen statt Probleme*..... | 57 |

 ÄNGSTE ÜBERWINDEN..... 60 || *Angst*..... | 60 |
Frei flottierende Angst	61
Angst vor der Angst	62
Hyperventilation	62
Traumatische Erfahrungen	63
Phobie.....	63

KAPITEL 4 – SELBSTMANAGEMENT – SELBST-REFLEXION – FEEDBACK – SELBST-MARKETING 65 |

SELBSTBILD UND FREMDBILD 66 |

 EIGENE CHARAKTER-EIGENSCHAFTEN 66 || *Die Selbst-Einschätzung*..... | 66 |
Fremdbild.....	71
Meine Stärken.....	74
Meine Schwächen.....	76

 SCHWÄCHEN IN STÄRKEN UMWANDELN 77 || *Betrachtungsweise anpassen* | 77 |

FEEDBACK GEBEN UND FEEDBACK NEHMEN – BLINDHEIT VERMEIDEN	81	„Auf einem Auge blind sein“ ..	129
<i>Einschätzungen austauschen</i> ...	81	FRAUENPOWER UND EMANZIPATION ...	131
<i>Der blinde Fleck</i>	84	<i>Gender Mainstream</i>	131
SELBST-MARKETING	88	<i>Gender Gap – Geschlechterkluft</i>	131
<i>Image-Arbeit</i>	88	<i>Emanzipation</i>	131
<i>Tödliche Routine</i>	89	<i>Die sehr selbstbewusste Frau –</i> <i>die Suffragette</i>	132
<i>Aus der Masse ragen</i>	90	<i>Frauenwahlrecht</i>	133
<i>Risiko eingehen</i>	93	<i>Der internationale Weltfrauentag</i>	134
<i>Sozial integrieren und berufliche</i> <i>Karriere</i>	95	<i>Ladies first</i>	134
<i>Ehrgeiz</i>	95	<i>Nur für Frauen</i>	134
<i>Morgen ist auch noch ein Tag –</i> <i>die Aufschieberitis</i>	97	<i>Frauenfeindliches Verhalten</i> ..	135
<i>Das Selbst-Bewusst-Sein</i>	98	<i>„Ich sehe rot!“</i>	136
SOFT SKILLS	99	<i>Den Mann infrage stellen?</i>	138
<i>Die ‚weichen Fähigkeiten‘</i>	99	SEXUELLE ORIENTIERUNG	140
KAPITEL 5 – TYPEN UND CHARAKTERE	103	DIVERSITY – DIE SEXUELLEN VIELFÄLTIGEN UNTERSCHIEDE	140
TYOLOGIEN UND UMGANG MIT CHARAKTEREN	104	<i>Nicht jeder spricht darüber</i>	140
DER EIGENE UND DER FREMDE TYP	104	<i>Hetero-, Homo- oder gar</i> <i>Bisexuell</i>	141
<i>Welcher Typ bin ich?</i>	104	<i>Heterosexismus</i>	142
<i>Die Temperamentenlehre nach</i> <i>Hippokrates</i>	108	<i>Das dritte Geschlecht</i>	143
<i>Persönlichkeitseigenschaften</i> <i>nach Jung</i>	111	<i>Diversity</i>	144
<i>Anima und Animus nach Jung</i>	114	KAPITEL 7 – BERUFLICHE UND GESELLSCHAFTLICHE GLEICHBERECHTIGUNG IM LEBEN – RESPEKT – POLITICAL CORRECTNESS	145
<i>Konstitutionstyp nach Kretschmer</i>	114	BERUFLICHE UND GESELLSCHAFTLICHE GLEICHBERECHTIGUNG	146
<i>Das 3-H-Modell – Der 3-H-Code</i>	117	ARM UND REICH – FRAU UND MANN – OBEN UND UNTEN	146
KAPITEL 6 – BESONDERE MENSCHEN – FRAUENPOWER UND EMANZIPATION – SEXUELLE ORIENTIERUNG – DIVERSITY	125	<i>Chancen bei der Bewerbung und</i> <i>im Beruf</i>	146
BESONDERE MENSCHEN	126	<i>Arbeit und Geld</i>	147
<i>Menschen mit eingeschränkter</i> <i>Mobilität</i>	126	<i>Armut in Deutschland</i>	150

Inhaltsverzeichnis

Ältere Mitarbeiter sind sexy....	151
Wie Frauen ihren Mann stehen	153
GLEICHBERECHTIGUNG IN WORT UND SCHRIFT	154
DISKRIMINIERUNG IN DER WORTWAHL VERMEIDEN.....	154
<i>Damenmannschaft</i>	154
<i>Gendergerechte Sprache</i>	156
<i>Männin</i>	158
DISKRIMINIERENDE SPRACHE	159
<i>Vom Mäuschen zum Kamel</i>	159
<i>„Hast du den Typ da drüben gesehen?“</i>	160
<i>Menschenrechte</i>	163
POLITICAL CORRECTNESS	164
TRITTE INS DIPLOMATISCHE FETTNÄPCHEN VERMEIDEN.....	164
<i>Respekt – Aufmerksamkeit – Wertschätzung – Ehrerbietung</i>	164
<i>Welt ohne Diskriminierung: Vision oder Utopie?</i>	165
<i>Compliance – Regelwerk</i>	166
<i>Die Politische Korrektheit</i>	166
<i>Höflichkeit</i>	168
<i>Geduld und Zeit</i>	169
<i>Menschlich sein und zuhören</i> ..	170
KAPITEL 8 – WERTSCHÄTZUNG UND FREUNDSCHAFT VERSUS VERNACHLÄSSIGUNG UND GEWALT	171
FEHLENDE WERTSCHÄTZUNG.....	172
<i>„HE, DU BLÖDMANN“</i>	172
<i>Gesellschaftliche Normen</i>	172
VERBALE UND KÖRPERLICHE GEWALT....	174
<i>„Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, ...“</i>	174
VERNACHLÄSSIGUNG VON KINDERN	174
<i>Recht auf gewaltfreie Erziehung</i>	174
<i>Sexuelle Gewalt</i>	175
<i>Hexenverfolgung</i>	175
DEN ANDEREN UND SICH SELBST WERTSCHÄTZEN	177
<i>Was ist der andere wert?</i>	177
WERTSCHÄTZUNG UND FREUNDSCHAFT	178
<i>Was sind Freunde? Was bedeutet gute Freundschaft?</i>	178
<i>Der Freundschafts-Check</i>	179
KAPITEL 9 – HORIZONTERWEITERUNG DURCH FREMDES.....	187
VORURTEILE FREMDEM GEGENÜBER	188
<i>„Sagt die eine Blondine zur anderen ...“</i>	188
GERECHTIGKEIT, GLEICHHEIT UND NEID.	192
<i>Die Kirschen in Nachbars Garten</i>	192
ALLGEMEINES GLEICHBEHANDLUNGSGESETZ (AGG)	193
<i>Benachteiligung vermeiden</i>	193
HERKUNFT UND HAUTFARBE.....	195
<i>Fremd ist anders</i>	195
<i>Ethnie – Herkunft</i>	195
KINGS TRAUM	197
<i>Schwarz oder farbig?</i>	197
<i>Fremdenfeindlichkeit</i>	198
<i>Roma, Sinti, Inuit, Samen</i>	200
KAPITEL 10 – TEAM-TRAINING UND TEAM-ENTWICKLUNG	201
ENTWICKLUNG VON DER GRUPPE ZUM TEAM	202
GEDANKEN ZUM ZUSAMMENSPIEL MIT ANDEREN	202
<i>Bin ich ein guter Teamer?</i>	202

<i>Team-Dimensionen</i>	209	GEDANKEN ZUR EIGENEN	
<i>Das 5-Phasen-Modell der echten Team-Arbeit</i>	211	GEDÄCHTNISLEISTUNG	246
<i>Team-Größe</i>	215	<i>Was kann ich?</i>	246
<i>Check eines funktionierenden Teams/der Team-Check</i>	216	DAS PHÄNOMENALE GEHIRN	248
<i>Mein Beitrag zur erfolgreichen Team-Arbeit</i>	217	<i>Gehirn, Gedächtnis, Intelligenz</i>	248
KAPITEL 11 – TEAM-MODELLE	219	<i>Das Gehirn</i>	252
DIE EINZELNEN CHARAKTERE IM TEAM	220	<i>Großhirn</i>	252
TEAM-MODELLE ZUM LEICHTEREN VERSTEHEN DER TEAM-ZUSAMMENARBEIT	220	<i>Großhirnrinde</i>	254
<i>Das Verhalten der Teilnehmer in einem Team</i>	220	<i>Kleinhirn</i>	256
<i>Gruppen-Dynamik nach Birkenbihl</i>	221	<i>Stammhirn</i>	256
<i>Team-Struktur und Team-Captain</i>	225	<i>Zwischenhirn</i>	257
<i>Die fünf Phasen einer Team-Besprechung</i>	226	<i>Mittelhirn</i>	258
<i>Die Team-Entwicklungs-Uhr nach Tuckman</i>	229	<i>Limbisches System</i>	259
<i>Themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Cohn</i>	232	DAS GEDÄCHTNIS	261
<i>Das Team-Management-Rad nach Margerison und McCann</i>	234	<i>Gedanken festhalten</i>	261
<i>Das DISG-Persönlichkeits-Profil nach Marston</i>	241	<i>Ultrakurzzeit-, Kurzzeit-, Langzeit-Gedächtnis</i>	264
<i>Teamfähigkeit erfahren, erleben und erlernen</i>	243	DAS LINKE UND DAS RECHTE GEHIRN	272
<i>Team-Übung: Der Blinde und der Sehende</i>	244	<i>Die beiden Hemisphären</i>	272
KAPITEL 12 – PHÄNOMENALE GEDÄCHTNISLEISTUNGEN – DAS MENSCHLICHE GEHIRN	245	<i>Das linke und das rechte Gehirn</i>	272
GEDÄCHTNISLEISTUNGEN UND HORIZONTERWEITERUNG	246	KAPITEL 13 – INTELLIGENZ – VON SCHWACHSINN BIS HOCHBEGABUNG	279
		INTELLIGENTES VERHALTEN	280
		GEDÄCHTNISLEISTUNGEN UND INTELLIGENZ – VOM SCHWACHSINN BIS ZUR HOCHBEGABUNG	280
		<i>Der Intelligenz-Quotient – IQ</i>	280
		<i>Was der IQ aussagt</i>	281
		<i>Hochbegabte</i>	286
		KAPITEL 14 – FIT IM KOPF – LERNEN – SPEICHERN – MERKEN	293
		FIT IM KOPF – LERNEN, SPEICHERN UND MERKEN	294
		<i>„ICH KANN MIR NICHTS MERKEN“</i>	294

Inhaltsverzeichnis

Wissensaufnahme organisieren – Was bedeutet Lernen?.....	294
Lernphasen	295
Lernen.....	303
Speichern von Informationen – Methoden des Erlernens	305
Wissenserwerb	306
Elaboration	306
Aha-Erlebnis.....	307
Behalten von Informationen...308	
Neurolinguistisches Programmieren – NLP.....	312
Gedächtnishemmung.....	315
Die 5 Sinne	317
Synästhesie	318
Fehlfunktionen des Gehirns ...	320
Gedächtnisstörung.....	320
KAPITEL 15 – FIT IM KOPF – LERNTECHNIKEN	323
WISSEN MENTAL FESTHALTEN	324
ÜBUNGEN ZUR LERNTECHNIK	324
Lernen leicht gemacht	324
Karteikasten-System.....	324
Mnemotechnik.....	326
Reduktions-Lernen	330
Assoziations-Ketten bilden.....	331
Loci-Methode.....	332
Major-System	334
KAPITEL 16 – ZEIT-MANAGEMENT.339	
ZEIT EINTEILEN UND ZEIT GEWINNEN	340
GEDANKEN ZU ZEITLICHEN ABLÄUFEN UND AUSWIRKUNGEN	340
Was ist Zeit?	340
$S = v * t$	343
Plötzlich war sie da – die Zeit..	345
Das Zeitempfinden.....	346
Die Zeit vergeht im Schlaf – träumen	348
Einteilung des Tages – JETZT leben!.....	349
86.400.....	352
Die Sanduhr des Lebens	353
Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft	354
Orientierung an Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft.....	357
Zeit nutzen – Carpe diem	359
Zeitachse.....	361
Monochrones und Polychrones Zeitempfinden.....	362
DIE HETZE DURCH DAS LEBEN	363
Lebenstempo – der Zeit nachrennen.....	363
KAPITEL 17 – ZEIT- UND ARBEITSABLÄUFE OPTIMIEREN	367
ZEITDRUCK ABBAUEN UND ZEITLICHE LÜCKEN SCHAFFEN	368
ZEIT- UND ARBEITSABLÄUFE OPTIMIEREN	368
Weshalb gerät ein Mensch unter Zeitdruck?.....	368
Lässt sich Zeit gewinnen?	371
Pareto-Prinzip	372
Das Eisenhower-Prinzip – Wichtig und dringlich	373
Aufschieberitis – Prokrastination	377
Nein sagen können	378
ALPEN-Methode.....	381
Zeitfresser	384
ABC-Analyse.....	386
Vorteile des konsequenten Zeitmanagements.....	387
PRIORITÄTEN SETZEN	388
„Was ist am wichtigsten?“.....	388
PERFEKTIONISMUS	390
NUR DIE/DER BESTE GEWINNT!	390

<i>Die rasante Entwicklung der Zeitmesser – Die Zeit fließt.....</i>	390	<i>Hilfreiche Kommunikations-Strategien</i>	431
<i>Kann oder muss alles perfekt sein?.....</i>	391	MOBBING, BURNOUT, BOREOUT..	434
<i>Perfektions-Test</i>	394	ANDEREN BÖSES ANTUN	434
<i>Die 99 Prozent-Überlegung....</i>	397	<i>Gezieltes Ausgrenzen</i>	434
<i>Zeitvergeudende Killer-Phrasen</i>	398	<i>Mobbing, Bossing, Bullying....</i>	437
ZIELSETZUNG	401	<i>Gegen Mobbing wehren</i>	441
„DU HAST DREI WÜNSCHE FREI“	401	<i>Aktive und passive Stress-Auslösung.....</i>	442
<i>Vom Traum zum Ziel</i>	401	<i>Burnout und Boreout</i>	443
<i>Das SMART-Prinzip.....</i>	407	<i>Ursachen von Burnout</i>	445
<i>Das SMARTER-Prinzip</i>	409	<i>Die 12 Phasen des Burnouts... ..</i>	446
<i>Bereitschaft zur Änderung</i>	409	<i>Burnout-Check</i>	449
KAPITEL 18 – STRESSAUSLÖSER – HEKTIK – SCHULDZUWEISUNG – MOBBING – BLACKOUT.....	411	<i>Ausgewogenheit – Die Lebensbalance</i>	451
STRESSBEWÄLTIGUNG.....	412	KAPITEL 19 – ANTI-STRESS – STRESS-VERMEIDUNG – ENTSCHEUNIGUNG	453
GEDANKEN UM STRESSENTSTEHUNG, UMGANG MIT STRESS UND ABBAU VON STRESS.....	412	ANTI-STRESS, STRESS-VERMEIDUNG	454
<i>Was regt mich auf?.....</i>	412	LAMPENFIEBER	454
<i>Anti-Stress – Mir zittern die Knie</i>	413	<i>Nervös vor Gesprächen, Aufgaben, Herausforderungen?</i>	454
<i>Die messbare Hektik</i>	416	<i>Stress-Test.....</i>	454
<i>Blackouts.....</i>	416	<i>Eigen-Manipulation zum Stress-Abbau.....</i>	456
<i>Stressauslöser</i>	417	<i>Stress-Vermeidung.....</i>	457
<i>Stressoren</i>	418	<i>Entscheidung.....</i>	460
<i>Stress-Skala.....</i>	424	<i>So stärke ich mich für die Zukunft</i>	461
<i>So reagiert der Körper bei Stress</i>	425	INDEX	463
GERÜCHT UND SCHULD	426	KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER	471
SCHULDZUWEISUNG.....	426	UMGANG MIT MENSCHEN.....	471
<i>Klar kommunizieren</i>	426	<i>Adolph Freiherr Knigge</i>	471
<i>Der Gerüchte-Test.....</i>	427		

Vorwort

Soft Skills

*Der geringste Mensch kann komplett sein,
wenn er sich innerhalb der Grenzen
seiner Fähigkeiten und Fertigkeiten bewegt.
Johann Wolfgang von Goethe, dt. Dichter
(1749 - 1832)*

Die weichen Fähigkeiten

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie ein Buch mit dem Thema Soft Skills-Knigge ²¹⁰⁰ in den Händen halten oder als E-Book vor sich haben.

Wofür steht der Begriff Soft Skills? Für weiche Fähigkeiten. Aha.

Im Gegensatz zu den harten Fähigkeiten, der reinen Leistungsfähigkeit, werden hier die Fähigkeiten und Fertigkeiten angesehen, die für die zwischenmenschliche Interaktion, das menschliche Zusammenleben förderlich und notwendig sind.

Soft Skills werden mehr oder weniger gleichgesetzt mit dem Begriff der sozialen Kompetenz. Alles, was ein Mensch benötigt, um mit sich selbst im Reinen zu sein und mit anderen Menschen, mit denen er zu tun hat, klarzukommen.

Also: Einmal der Umgang mit sich selbst, und dann der Umgang mit anderen. Die Arbeit an sich selbst, die Arbeit an der eigenen Entwicklung. Der Focus liegt hier vor allem auf dem Umgang mit sich selbst.

Welcher Typ ist mein Gegenüber?

Dann folgen die Bereiche, die im Austausch mit anderen Menschen getroffen werden. In diesem Buch sind es zum Beispiel Gedanken zur Typologie und zum Thema Team-Arbeit.

Manchmal überschneiden sich zwangsläufig verschiedene Bereiche. Ein Individuum unserer Gesellschaft lässt sich nicht problemlos aus einer Gruppe von Menschen, sprich aus der Gesellschaft, herausreißen. Bekanntlich beeinflussen sich zwei Menschen, wenn sie sich treffen, immer – ob sie es wollen oder nicht.

Immer wieder zeigt sich, dass im privaten wie auch im beruflichen Leben Menschen, die selbstbewusst – aber nicht aggressiv – auftreten, es soll heißen, die ‚menschlich‘ handeln, leichter ihr Gegenüber überzeugen können.

In der Regel vermag dies auch ein Einzelner, wenn er sich in angenehmer Atmosphäre mit dem anderen fühlt. Das schränkt die fachlichen Fähigkeiten keineswegs ein und soll auch nicht den Gedanken erwecken, dass nicht zielorientiert und/oder gewinnbringend gearbeitet werden kann. Doch sehr wohl!

Die thematischen Inhalte zum Bereich Soft Skills, Rhetorik, Kommunikation sind in der Buchreihe der ‚Big 5‘ erfasst.



Das vorliegende Buch „Soft Skills-Knigge“^{2100ⁿ}, ist ein Schwesternbuch zu „Das große Buch der Kommunikation und Gesprächsführung“^{2100ⁿ}, „Das große Buch der Rhetorik“^{2100ⁿ}, „Trickreiche Rhetorik“^{2100ⁿ} und zu „Körpersprache – Lüge, Ver- rat, Macht“^{2100ⁿ}.

Da die Themen der 5 Bücher thematisch miteinander verknüpft sind beziehungs- weise ineinandergreifen, bleiben manche Überschneidungen nicht aus.

Einige Teile des vorliegenden Textes sind in dem einen oder anderen Ratgeber aus der Reihe „Ego-Knigge“^{2100ⁿ} und „Wertschätzungs-Knigge“^{2100ⁿ} zu finden – für diejenigen, die nur ein bestimmter Bereich des Themas interessiert.

12

Die Zahl 2100 im Titel steht dabei für das 21. Jahrhundert, was die Aktualität der Themen unterstreicht. Diese entsprechen den heutigen Anforderungen im beruflichen wie auch im gesellschaftlichen Umgang miteinander.

Das gilt für den präsenten Austausch vor Ort wie auch für die Online-Kommuni- kation über diverse Programme.

Das vorliegende Buch geht auf folgende Themen ein:

1. Selbstmanagement – Eigene Persönlichkeit
 2. Jugend – Schönheit – Alter
 3. Positive Lebenseinstellung versus blockierende Angst
 4. Selbstmanagement – Selbst-Reflexion – Feedback – Selbst-Marketing
 5. Typen und Charaktere
 6. Besondere Menschen – Frauenpower und Emanzipation – Sexuelle Orientierung – Diversity
 7. Berufliche und gesellschaftliche Gleichberechtigung im Leben – Res- pekt und Political Correctness
 8. Wertschätzung und Freundschaft versus Vernachlässigung und Gewalt
 9. Horizonterweiterung durch Fremdes
 10. Team-Training und Team-Entwicklung
 11. Team-Modelle
 12. Phänomenale Gedächtnisleistungen – Das menschliche Gehirn
 13. Intelligenz – Von Schwachsinn bis Hochbegabung
-

Vorwort – Hinführung zum Thema

14. Fit im Kopf – Lernen – Speichern – Merken
15. Fit im Kopf – Lerntechniken
16. Zeit-Management
17. Zeit- und Arbeitsabläufe optimieren
18. Stressauslöser – Hektik – Schuldzuweisung – Mobbing – Blackout
19. Anti-Stress – Stress-Vermeidung – Entschleunigung

Liebe Leserin, lieber Leser. Da es im vorliegenden Themenbereich hauptsächlich um die eigene Persönlichkeit geht, bedarf es einer gewissen Bereitschaft, das Geschriebene erst einmal zu akzeptieren.

Suchen Sie sich die Themenbereiche aus, die für Sie wertvoll erscheinen, um sich damit eingehend zu beschäftigen. Lassen Sie sich auf die Übungen und Gedankengänge ein.

Da die Inhalte nicht so belehrend vermittelt werden, soll der Themenbereich teilweise ‚spielerisch‘ dargestellt sein. Bekanntlich (und glücklicherweise) ist und handelt jeder Mensch anders.

Deshalb können die vorliegenden Tipps bei dem einen weniger, bei dem anderen deutlich mehr greifen. Wenn Sie wollen, lassen Sie sich auf die Materie ein. Nehmen Sie das für sich mit, was für Sie als einzigartiges (und damit besonderes) Individuum hilfreich erscheint.

Vielleicht erleben Sie auch einen sogenannten ‚Aha‘-Effekt, der, bei der Fülle der Informationen, genau für Sie hilfreich sein kann.

Nehmen Sie sich Zeit für die Arbeit an und mit sich selbst. Der/die/das Wichtigste in Ihrem Leben sind Sie selbst.

Guten Erfolg bei der Arbeit an Ihrem Ego.

Horst Hanisch

Danke: Das tägliche Leben zeigt, wie wichtig Soft Skills bei jedem zwischenmenschlichen Kontakt sind und wie sie zum beruflichen und gesellschaftlichen Erfolg führen.

Ich danke etlichen Seminarteilnehmern, vielen Studierenden und Trainierenden, Coachees und anderen, die mir ermöglichen zu erkennen, wie immens wichtig der Bereich der ‚weichen Fähigkeiten‘ ist.

Nicht mehr zählbare Diskussionsrunden, Coaching-Runden, Workshops und Trainings im In- und Ausland zeigten, in wie vielen Fällen gesellschaftlicher, beruflicher und sozialer Art das überlegte Umsetzen der Soft Skills das Zusammenleben im Fortkommen erleichtern.

Viele Themen aus dem Bereich bringe ich in dieser Lektüre unter.

Danke an alle Freunde und Unterstützer.

Auszug aus
Soft Skills-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Hinleitung zum Thema

Der einfühlsame Umgang mit anderen Menschen

*Einfühlsam zu sein und zu fühlen sind zwei verschiedene Dinge.
Das eine ist eine Frage des Herzens,
das andere ist eine Frage des Urteilsvermögens.
Denis Diderot, frz. Philosoph,
(1713 - 1784)*

Authentizität

Solange es Menschen auf diesem Planeten gibt, entstehen Unstimmigkeiten, Missverständnisse oder Neid und daraus folgend Streitereien.

Der eine sieht sich im Recht, der andere im Unrecht. Er fühlt sich missachtet oder schlecht behandelt, zurückgesetzt oder benachteiligt.

Um überleben zu können, versucht er sein ‚Revier‘ und seine Interessen zu verteidigen. Mit verbaler Kraft und notfalls auch mit physischer Gewalt.

Die Natur hat es geschafft, die Menschheit so unglaublich individuell werden zu lassen, dass es höchstwahrscheinlich genauso unglaublich viele unterschiedliche Einzel-Charaktere gibt.

Wie sollen die alle ‚unter einen Hut‘ gebracht werden?

Regeln, Normen, Konformität

Nun, auch hier hat die Menschheit Wege gefunden. Sie stellt Regeln und Normen auf. Es entstehen Verpflichtungen und Rechte für den Einzelnen.

Damit der Einzelne in der Gruppe oder Gesellschaft leben kann, passt er sich – zumindest zum Teil – den Vorgaben an. Er verhält sich gruppenkonform beziehungsweise gesellschaftskonform, also so, wie es in der Gruppe oder der Gesellschaft von ihm erwartet wird.

Schon klappt das Zusammenleben einigermaßen reibungslos.

Nachteilig kann es sich allerdings auswirken, wenn jemand seine eigenen Interessen zu weit zurückgedrängt, um seinem sozialen Umfeld gefällig zu sein. Er riskiert sich überproportional stark fremd-bestimmt ‚leben zu lassen‘.

Auf Dauer kann das Schäden an seiner Persönlichkeit nehmen. Ist seine Entwicklungsmöglichkeit eingeschränkt, kann er sich nicht optimal entfalten, riskiert er Schaden an seinem Selbstbewusstsein.

Passt er nicht auf, wird er zu zurückhaltend, eventuell depressiv oder gerät sogar ins Straucheln mit seinem Leben.

Sein Leben optimieren

Das soll natürlich nicht sein. Wie kann der Mensch optimal vorgehen?

Im ersten Schritt kann er sich Gedanken über sich selbst machen. Er findet heraus, was ihn als Persönlichkeit ausmacht. Er kann definieren, was er gut kann (Stärken) und was nicht zu seinen Stärken zählt (Schwächen).

Er lernt, seine Charakterstärken zu benennen und zielorientiert einsetzen zu können.

Da er nicht allein auf dieser Welt lebt, trifft er mit anderen Individuen zusammen. So beginnt der große zweite Schritt in seinem Vorgehen. Er macht sich Gedanken, wie ihn der andere sieht und wie er gesehen werden will.

Dank seines Einfühlungsvermögens schafft er es, sich in die Gedanken und Sichtweisen anderer Menschen hineinzusetzen und die Vorgehensweisen anderer einzuschätzen.

Er lernt, sich auf Neues einzulassen, Fremdes kennenzulernen und zu akzeptieren. Gleichzeitig erweitert er seinen Horizont, da er neues Wissen erlernt und zahlreiche Erfahrungen sammeln kann.

Das Individuum arbeitet an seinem Selbst-Marketing, organisiert sein Zeit-Management, setzt seine phänomenale Gedächtnisleistungen ein, um sich weiter zu entwickeln und in der Gesellschaft gewinnend bestehen zu können.

Wertschätzung, Respekt untereinander, konzentriertes und erfolgreiche Zusammenarbeit in der Team-Arbeit bringen ihn täglich weiter.

Der Mensch kann schrittweise in der Stärkung seiner Soft Skills vorgehen, denn es soll ja kein Stress entstehen. Im Gegenteil: Der Betreffende lernt, mit Stressauslösern umzugehen und sein eventuell stressiges berufliches Leben zu entschleunigen.

Berufliche Kompetenz

Obwohl der Schwerpunkt in diesem Buch auf der beruflichen Kompetenz liegt, werden Sie, liebe Leserin lieber Leser, sehen, dass viele, vielleicht sogar die meisten Aussagen ebenso in den privaten Bereich gehören.

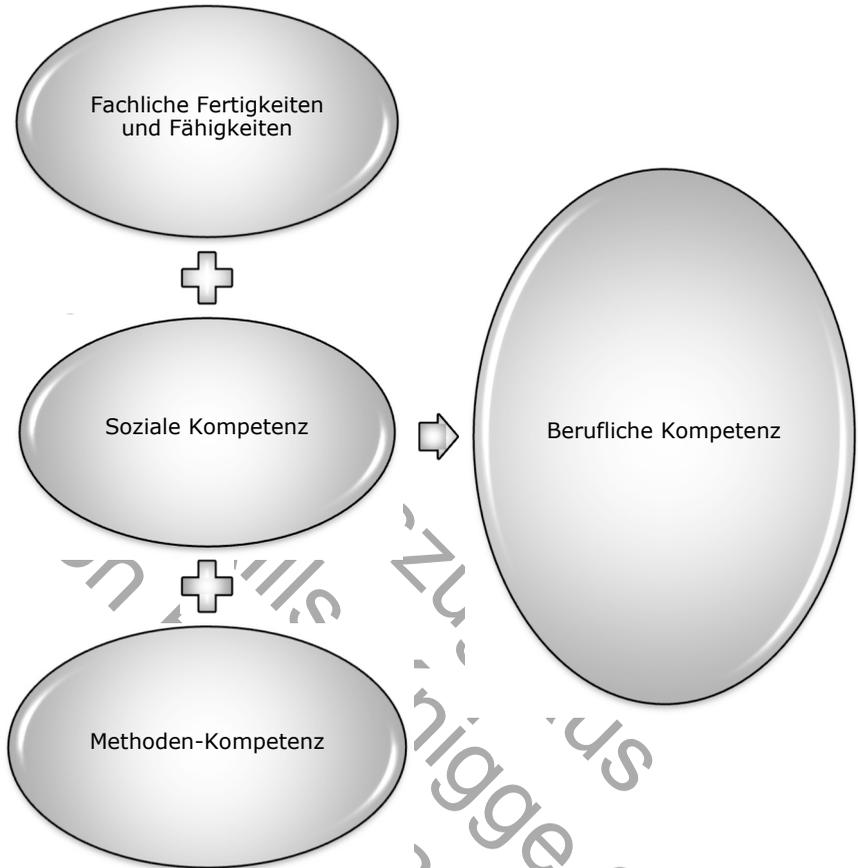
Das hat damit zu tun, dass sich vorliegender Themenbereich überwiegend auf die eigene Persönlichkeit bezieht. Das ist gut so, denn Sie können die gewonnenen Erkenntnisse folglich privat wie geschäftlich einsetzen.

Allgemein betreffen berufliche Kompetenzen drei Bereiche:

Berufliche Kompetenzen:

- Fachliche Fertigkeiten und Fähigkeiten
 - Methodische Kompetenz
 - Soziale Kompetenz
-

Vorwort – Hinführung zum Thema



17

Fachliche Fertigkeiten und Fähigkeiten

Zur ersten Gruppe, der Fähigkeiten, zählt alles Wissen, das Sie sich je angeeignet haben. Die Gruppe beinhaltet alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie jemals erlernt oder an anderer Stelle ‚abgeschaut‘ haben.

Jede mögliche Prüfung, die Sie je bewältigen konnten, trägt dazu bei, diesen Bereich zu vergrößern.

Methodische Kompetenz

Die methodische Kompetenz hilft, die erworbenen Kenntnisse auch umzusetzen, Technik entsprechend einzusetzen (wie die Programme auf dem Rechner zu nutzen sind, wie Rhetorik zielführend eingesetzt werden kann, wie Zeit-Modelle praktisch umgesetzt werden können und so weiter).

Soziale Kompetenz

Schließlich ergänzt der Bereich der beruflichen Kompetenz die oft zitierte soziale Kompetenz. Mit dieser wird sich überwiegend im vorliegenden Buch auseinandergesetzt wird. Einige der Inhaltspunkte betreffen auch die Methoden-Kompetenz.

In zahllosen Seminaren, Trainings und Coachings wurden die einzelnen in diesem Buch vorkommenden Übungen eingesetzt, trainiert und gegebenenfalls optimiert.

Einige Checklisten lassen sich alleine ausfüllen, bei anderen hilft der Austausch mit Freunden oder Bekannten.

Liebe Leserin, lieber Leser, freuen Sie sich auf den hochinteressanten Bereich der Soft Skills. Betten Sie die Thematik in den ebenso großen Bereich der Kommunikation und Rhetorik erfolgreich ein.

Viel Erfolg und Spaß beim Eintauchen in die fantastische Welt der Soft Skills.

Kapitel 3 – Positive Lebenseinstellung versus blockierende Angst

Auszug aus
Soft Skills-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Positives Denken

„Das Glas ist noch halb voll.“

*Das Denken für sich allein bewegt nichts,
sondern nur das auf einen Zweck gerichtete
und praktische Denken.
Aristoteles, gr. Philosoph
(384 v. Chr. - 322 v. Chr.)*

Cogito, ergo sum. Ich denke, also bin ich

So einfach ist das also. Ich muss nur denken und schon bin ich. René Descartes' (1596 – 1650, frz. Philosoph) Ansicht scheint nicht schlecht zu sein. Vor allem unterscheidet sie den Menschen von vielen Tieren (nicht von allen!).

Ich entscheide, wie ich vorgehen will und kann die Reaktion meines sozialen Umfeldes einschätzen. Dadurch ‚spiele‘ ich mit der Reaktion anderer Menschen mir gegenüber.

Auf diese Weise kann ich das Zusammenleben mit anderen angenehm gestalten, wenn mir das gefällt. Ich selbst kann entscheiden, auf andere zuzugehen, mit anderen zu kommunizieren, Gemeinsamkeiten zu finden, glücklich zu werden und vieles andere mehr.

Durch eigenes Engagement und durch eine positive Grundstimmung kann viel mehr erreicht werden als durch das krasse Gegenteil.

Sich selbst positiv beeinflussen

Nach den oben beschriebenen Überlegungen wenden Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sich aber erst einmal der eigenen Person zu. Wenn Sie durch Ihr Verhalten andere beeinflussen können, können Sie sich auch selbst beeinflussen.

Recht einfacher Gedankengang, wobei die Umsetzung – wie so oft – etwas schwieriger erscheint. Denn: Wenn Sie sich selbst manipulieren wollen, wissen Sie ja, dass Sie das vorhaben.

Also müssten Sie, trotz des Wissens Ihrer eigenen an Ihnen geplanten Manipulation, sich auf dieses Experiment einlassen. Wow! Egal! Der Erfolg winkt.

Nun gut – auf geht's. Fangen Sie mit der Arbeit an sich selbst an. Dieser Schritt bedeutet jetzt: Positiv denken!

Paradigmenwechsel

Ein Wechsel der Ansichten, Sachverhalte aus verschiedenen Perspektiven betrachten, lässt sich als Paradigmenwechsel (gr. ‚paradeigma‘ für ‚Muster‘ oder ‚Vorbild‘) beschreiben.

Sie haben sehr gut geschlafen und werden durch das Wecksignal Ihres Weckers unsanft aus süßen Träumen gerissen.

Kapitel 3 – Positive Lebenseinstellung

Verschlafen schauen Sie auf den Wecker und sehen: 06:00.



So denken Sie, „so früh“. Aber nein – nicht schon 6:00 Uhr, sondern erst 6:00 Uhr! Denn, vorausgesetzt Sie gingen um 24:00 Uhr schlafen, haben Sie noch 18 Stunden Zeit vor sich.



„Carpe diem“ – nutze den Tag, empfahl schon der römische Dichter Horaz (65 – 8 v. Chr.). Nutze den Tag oder pflücke den Tag.

Gestalten Sie Ihren Tag so, wie Sie es für richtig halten. Das, was Ihnen wichtig ist, sollten Sie tun.

Sie müssen nach ‚Carpe diem‘ nicht jeden Morgen (so früh) aufstehen, sondern Sie dürfen so früh aufstehen.

Es gibt genügend Menschen auf dieser Welt, die liebend gern morgens aufstehen würden, es aber nicht können, weil sie zum Beispiel querschnittgelähmt sind.

Betrachten Sie deshalb Folgendes aus positiver Sicht. Sie kennen bestimmt das Beispiel vom halbgefüllten Glas Saft oder Wasser. Der eine sagt: Das Glas ist halbleer, der andere sieht es halbvoll.

Beide Betrachtungsweisen sind natürlich richtig. Tendieren Sie eher zur ersten Aussage, so meinen manche Forscher daraus ablesen zu können, dass eher negativ, pessimistisch gedacht wird.

„Der Urlaub ist schon halb rum.“

„Das kriege ich nicht hin.“



„Zwei Drittel meines Lebens habe ich schon hinter mir.“

„Ich habe in diesem Monat nur noch 250,- Euro zur Verfügung.“

Drehen Sie die Aussagen einfach um und betrachten Sie sie damit positiv.

56

„Wie schön, dass wir noch die Hälfte des Urlaubs vor uns haben.“

„Schauen wir mal, ob ich das nicht hinkriege.“



„Ein Drittel meines Lebens habe ich noch vor mir.“

„Ich habe 250,- Euro bis zum Monatsende zur Verfügung.“

Viele Aussagen im täglichen Leben lassen sich auf diese Art und Weise drehen und anders deuten. Die Grundeinstellung kann in eine andere – positive – Richtung gelenkt werden.

Das, was der Mensch sagt, hat er (meist) vorher gedacht. Also ist das Gesprochene das Ergebnis eines Gedankenprozesses. Es zeigt, wie das Gehirn arbeitet, beziehungsweise das eigene Leben wertet und die Zukunft deutet.

Formulierungen positiv ausdrücken

Es wäre zu einfach, nun alle möglichen Formulierungen positiv auszudrücken und anzunehmen, dass damit auch die Zukunft automatisch angenehmer verläufe.

Kapitel 3 – Positive Lebenseinstellung

Es soll ja niemand abheben, sondern besser: bodenständig bleiben. Denken Sie trotzdem einmal über dieses Gedankenspiel des positiven Denkens nach.

Vielleicht hilft es Ihnen und sei es auch lediglich in einer schwierigen Phase des Lebens. Denn verständlicherweise gibt es auch Tiefpunkte im Leben. Sind Sie an einem Tiefpunkt angelangt, dann muss es – so sagt es die Logik – zwangsläufig wieder nach oben gehen.

Wenn Sie in Ihrem Tiefpunkt sitzenbleiben und Trübsal blasen, wird sich wohl auf Dauer nichts ändern. Also bewegen Sie sich, blicken wohl gelaunt und motiviert in die Zukunft – und schon geht's bergauf. Eine Art Selbst-Motivation, wenn Sie so wollen. Stehen Sie zu Ihrem ICH.

Herausforderungen statt Probleme

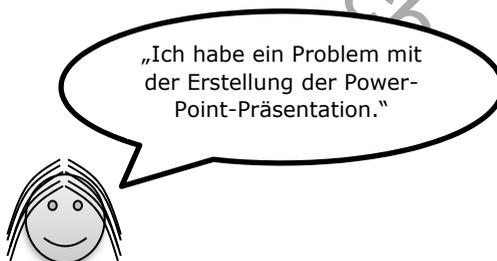


57

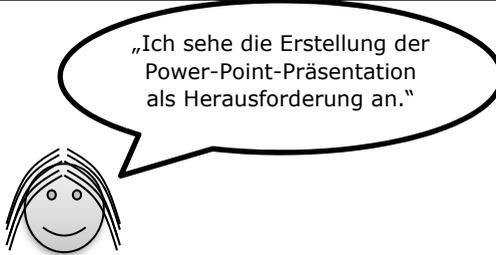
So beginnen viele zwischenmenschliche Gespräche. Zu hören vom Studierenden an der Universität, vom Kunden im Kaufhaus, vom Lieferanten dem Besteller gegenüber. Weshalb ein Problem? Das Wort als solches ist negativ belastet. Und – wer hat schon gerne Probleme?

Wenn Sie mit Menschen zu tun haben, die immer wieder über ihre Probleme reden, fühlen Sie sich sehr wahrscheinlich auf Dauer nicht wohl mit diesen Menschen. Vielleicht meiden Sie sogar in Zukunft den direkten Kontakt zu dieser Person. So wird die betreffende Person ein Problem mehr haben ...

Vorschlag: Ersetzen Sie das Wort ‚Problem‘ durch das Wort ‚Herausforderung‘. Schwach:



Besser:



Und weiter.



58

Die Formulierung mit dem Wort Herausforderung signalisiert, dass es etwas Neues, etwas Unerwartetes gibt. Das Neue, das Unerwartete stellt keine Barriere dar, sondern eine kleine gedankliche Hürde, die es zu überwinden gilt.

Die eigene Zielsetzung wird klarer, Strategien werden durchdacht und die Realisierung wird angesetzt. Nach Überwindung der Herausforderung haben Sie das Ziel erreicht. Sie können stolz sein, wieder ein erreichtes Ziel auf Ihr ‚Plus-Konto‘ verbuchen zu können.

Sie werden merken, dass Sie viele Herausforderungen locker meistern. Sie werden sich darauf einstellen, dass zukünftige Herausforderungen ebenso locker überwunden werden. Der Weg zum gewinnenden Vorgehen ist offen.

Es ist bestimmt klar, dass nur durch den Wechsel der Wörter Problem und Herausforderung nicht schlagartig alle Probleme dieser Welt verschwunden sind.

Wichtig bei dieser Betrachtung ist, dass die Einstellung zur anstehenden Aufgabe eine andere wird.

Kapitel 3 – Positive Lebenseinstellung

Das anonyme ‚man‘

Werfen Sie ein Auge auf den Philosophen Martin Heidegger (1889 – 1976): Dieser meinte zum Wort ‚man‘:

„Wer ‚man‘ benutzt, verliert sich an die Durchschnittlichkeit. Um optimal ‚da sein‘ zu können, muss ich mich aus der Durchschnittlichkeit zu meiner Eigentlichkeit herausreißen.“



„Also: Sage in Zukunft nicht ‚man hat ja so viel zu tun‘, sondern: ‚Ich habe so viel zu tun‘.“



Durch die Vermeidung der Vokabel ‚man‘, die die Zielgruppe diffus lässt und in deren Gruppe sich der Sprecher ideal verstecken kann, ist bei konkreter Benennung des Subjekts ‚ich‘ oder ‚wir‘ ganz deutlich, wer etwas zu tun gedenkt.

Klar, Sie machen sich nun angreifbarer, da Sie eine Person, eine Personen-Gruppe, sich selbst ‚in Pflicht‘ genommen haben. Sie sind nun direkt kontrollierbar und angreifbar.

Da Sie nicht angegriffen werden wollen, passen Sie schon auf, dass Ihre Vorgehensweise und Ihre Ergebnisse entsprechend gut sind.

Also wird auch hier, lediglich durch die Umformulierung eines Satzes von ‚man‘ auf ‚ich‘ ein deutlicher Weg zum Gewinner dieser Gesellschaft gezeigt.

Auszug aus
Soft Skills-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Kapitel 7 – Berufliche und Gesellschaftliche Gleichberechtigung im Leben – Respekt – Political Correctness

Auszug aus
Soft Skills-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Berufliche und gesellschaftliche Gleichberechtigung

Arm und Reich – Frau und Mann – Oben und unten

§1: Ich bin der Chef.
§2: Der Chef hat immer Recht.
Quelle: Volksmund

Chancen bei der Bewerbung und im Beruf

„Wozu soll ich mir die Mühe machen, eine Bewerbung zu schreiben?“



146

... fragt sich die junge Bewerberin ...

„Die sind doch froh, wenn sie überhaupt einen Interessenten finden.“



Fehlende Arbeitskräfte

Das mag sein. Vor wenigen Jahren (Stand 2019) klagten viele Arbeitgeber tatsächlich über fehlende Arbeitskräfte.

„Der Nachwuchs fehlt. Wir können gar nicht mehr alle Anfragen ausführen, geschweige denn annehmen.“



Kapitel 7 – Gleichberechtigung – Respekt

So wurden viele Unternehmer in den Medien zitiert.

Ist es immer noch so? Die Corona-Pandemie hat den Arbeitsmarkt total aus der Balance geworfen. Branchen, die kurz davor händeringend nach qualifizierten Arbeitskräften suchten, mussten unzählige Beschäftigte in Kurzarbeit schicken.

Andere Betriebe sahen sich genötigt, aufgrund fehlender Einnahmen ihren Mitarbeitern die Mitarbeit aufzukündigen.

Tausende Arbeitgeber wie Arbeitnehmer gerieten an den Rand des finanziellen Ruins.

Andere Branchen profitierten, expandierten und verdienten sich in kürzester Zeit mehr als nur eine ‚goldene Nase‘.

Arbeitssuchende mussten unter Umständen eine extreme Flexibilität zeigen, um eine Arbeitsstelle annehmen zu können.

Auch in Zukunft wird es wahrscheinlich immer mal wieder Situationen geben, in denen der Arbeitssuchende ‚freie Wahl‘ des Arbeitsplatzes genießt und dann wieder kann sich der Arbeitgeber die Besten der Besten aussuchen.

Unabhängig davon, auf welcher Seite (Arbeitgeber oder Arbeitnehmer) es zu Überschuss oder Mangel kommt, soll das Bewerbungsgespräch zwei Interessierte beider Seiten zusammenbringen. Eine Win-Win-Situation ist anzustreben.

Arbeit und Geld

147

Mehrere Millionen Abfindung auf der einen Seite – Hartz IV auf der anderen. Die Jagd nach dem Geld kann einen Menschen in den Wahnsinn treiben.

Die Kosten steigen und steigen, die Einkünfte können nicht folgen. Werden Menschen befragt, was sie am wichtigsten in ihrem Leben finden, beantworten sie häufig mit: „glücklich sein“.

Auf die Frage, was sie unter glücklich sein verstehen, heißt es meist sofort ‚gesund sein‘, ‚finanziell abgesichert sein‘ und ‚in einer angenehmen Partnerschaft leben‘.

Leider kann ein Individuum in hiesiger Gesellschaft ohne Geld nicht leben. Aber sein komplettes Leben nur auf die Jagd nach Geld auszurichten, scheint nicht der Sinn des Lebens zu sein. Oder? Dreht sich wirklich alles nur ums Geld?



Um legal an Geld zu kommen, müssen die meisten Menschen arbeiten. Hier treffen sie sofort auf eine unglaublich große Zahl an Konkurrenten. Nicht jeder schafft es, seine Arbeitskraft optimal zu verkaufen.

Denn, vor der Möglichkeit, seine Arbeitskraft zu demonstrieren, liegt erst einmal die Hürde der Bewerbung. Schon hier scheitern viele, obwohl sie im Beruf sicherlich sehr gut sein könnten.

Selbst bei gleicher beruflicher Voraussetzung gibt es noch deutliche Unterschiede auf dem Weg zum (finanziellen) Erfolg.

Wer verdient mehr?

Männer verdienen in vergleichbaren Unternehmen ca. 20 Prozent mehr als Frauen. Bei vergleichbarer beruflicher Tätigkeit.

Bedeutet das, dass eine Frau allein aufgrund ihres Geschlechts Nachteile im Verdienst haben kann? Heißt das, dass die Frau geringere Chancen hat in hohe Positionen aufzusteigen?

Kritiker werfen ein, dass der Vergleich hinkt. Da viele Frauen nur in Teilzeit arbeiten und so weiter. Das mag alles sein.

Trotzdem gibt es wohl eine beachtliche Differenz in der Bezahlung.

Gender Pay Gap heißt der Umstand, dass Frauen bei gleicher Leistung weniger verdienen als Männer. Übersetzt könnte das bezeichnet werden als ‚geschlechtsspezifisches Lohngefälle‘.

Sind Sie, liebe Leserin, lieber Leser, Chefin oder Chef eines Unternehmens, können Sie darauf achten, dass gleiche Arbeit gleichwertig bezahlt wird. Vielleicht tragen Sie dazu bei, den Gender Gap zu verringern.

Neugeborene

2020 wurden in Deutschland 773.166 Kinder geboren. Zum Vergleich: 2017: 785.000 und 1990: 905.675 Neugeborene.

Da etwas mehr Jungen als Mädchen geboren werden, könnte angenommen werden, dass das männliche Geschlecht von Anfang an etwas größere Chancen hat? Liegt die Unausgewogenheit im späteren Leben an den Geburtenzahlen? Kaum anzunehmen.

Männeranteil

Mittelfristig soll es immer weniger Männer in Deutschland geben.

Im Jahre 2018 gab es in Deutschland 39 Millionen Männer (Frauen 41 Millionen). Im Jahre 2050 sollen es nur noch zwischen 33,6 und 36,2 Millionen Männer sein.

Benachteiligte Jungen?

Wie ist das möglich, wenn die erwachsenen Jungen offensichtlich monatlich mehr Geld nach Hause bringen als die Mädchen? So informiert der Spiegel (52/2007): „Jungen bekommen in der Schule schlechtere Noten als Mädchen, auch wenn sie den gleichen Wissensstand haben.“

Kapitel 7 – Gleichberechtigung – Respekt

Zu diesem Ergebnis kommt ein Bericht des Bundesbildungsministeriums, für den verschiedene Studien ausgewertet wurden.

In Deutsch, Mathematik und Sachkunde erhielten Mädchen bei gleichen Leistungen bessere Noten als Jungen, hieß es in dem Bericht. [...] So betrage der Jungenanteil an den Hauptschulen 56 Prozent, an den Gymnasien aber nur 46 Prozent.“

Ungleiche Chancen?

Laut HIS-Studienanfängerbefragungen 2005 StBA, Sonderauswertung 2001 und 2005, (Spiegel 51/2007) studieren immerhin 83 Prozent der Kinder von Akademikern, aber nur 23 Prozent von Nichtakademikern.

Ist die Schere aufgrund der sozialen Herkunft schon durch die Bildung der Eltern vorgegeben? Öffnet sich die Arm-Reich-Schere immer weiter? 18,3 Prozent aller Bundesbürger haben weniger als 60 Prozent des Durchschnittseinkommens zur Verfügung.

Zum Vergleich: 1993 waren es weniger als 13 Prozent (Quelle SOEP, Spiegel 51/2007). „Zwischen 1982 und 2003 ist der Anteil der Studierenden aus der höchsten Sozialschicht von 17 auf 37 Prozent gestiegen, während sich der Anteil der Studierenden aus der unteren Herkunftsgruppe von 23 auf 12 Prozent verringert hat. 64 Prozent aller erwerbsfähigen deutschen Frauen hatten eine Arbeitsstelle. Zum Vergleich: 80,8 Prozent in Island. (Quelle: FAZ 21./22.06.2008)

Geistige Elite

„Unter ‚Elite‘ versteht man soziologisch Gruppen oder Schichten überdurchschnittlich qualifizierter Personen. ... Zur Zeit der Französischen Revolution wurden mit ‚élite‘ Personen bezeichnet, die sich (im Gegensatz zu Adel und Klerus) ihre gesellschaftliche Position selber verdient hatten. ... Der Begriff ‚Leistungs-elite‘ kennzeichnet die Bildung von Eliten, unabhängig von der jeweiligen sozialen Herkunft. ‚Elite‘ unterscheidet sich vom Begriff Oberschicht, wiewohl es häufig Schnittmengen gibt.“

(Quelle: GHI 7/8-08)

Eingeschränkte Bildungschancen?

Im Jahr 2021 wütet die Corona-Pandemie bereits länger als ein Jahr. Kindergärten, Schulen und Universitäten waren über Monate geschlossen.

Schulen versuchten, Unterricht im Wechsel anzubieten (Hybrid-Unterricht), zur Hälfte vor Ort, zur anderen Hälfte als Online-Unterricht. Andere Einrichtungen konnten nur noch die Online-Arbeit arbeiten.

Es dauerte nicht lange, bis die ersten Befürchtungen geäußert wurden, dass Schüler und Schülerinnen (besonders die im verstärkten Maße sowieso Lernschwierigkeiten beklagten) sich vom Unterrichtsgeschehen abgehängt fühlten.

Sie verloren förmlich den Anschluss, die Leistungen sanken ab. Viele beklagten den gleichzeitigen sozialen Verlust. Das gemeinsame Lernen, das interaktive Zusammensein, Lerngruppen bilden und Ähnliches, wurde fast auf Null reduziert.

Armut in Deutschland



So titelte die Bonner Rundschau am 8. Februar 2008. Aber: Arm ist nicht gleich arm.

Armut wird in drei Kategorien unterteilt:

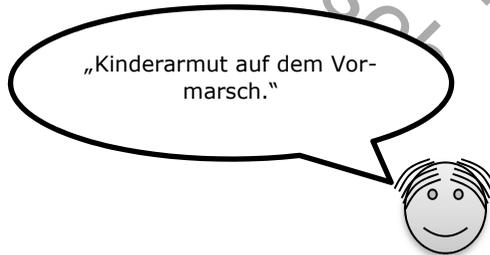
-
- | | |
|--------------------|--|
| ▪ Subjektive Armut | ▪ Der Betroffene fühlt sich arm, ist es aber nicht. |
| ▪ Absolute Armut | ▪ Es geht ums nackte Überleben. |
| ▪ Relative Armut | ▪ Das Leben als solches ist gesichert. Das soziokulturelle Existenzminimum hingegen nicht. |
-

150

Wie viele Menschen in Deutschland wachsen in Armut auf? Laut Definition der Vereinten Nationen zählt derjenige als arm (relative Armut), der weniger als 60 Prozent des Durchschnittseinkommens verdient.

Angeblich betrifft das jeden sechsten in Deutschland. Das sind Anfang 2008 etwa 2,6 Millionen Deutsche! Zeit Online schreibt am 03.11.2016: „Ein Fünftel der Bevölkerung in Deutschland – und damit rund 16,1 Millionen Menschen – waren einer Statistik zufolge im vergangenen Jahr von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht.“

Kinderarmut



So schreibt der Münchner Merkur im Juli 2008 und wird präziser mit der Aussage: „Jedes achte Münchner Kind ist arm! Das bedeutet allein für München die unglaubliche Zahl von 20.000 unter 15-Jährigen, die betroffen sind!“

Kapitel 7 – Gleichberechtigung – Respekt

In Nordrheinwestfalen „leben fast 700.000 der insgesamt 2,47 Millionen armen Kinder Deutschlands – ein Anteil von 27,7 Prozent.“ (Quelle: Spiegel Online 11.01.2016)

Arbeit für Kinder?

„Nach Angaben der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) sind weltweit rund 250 Millionen Kinder gezwungen, als Beitrag zum Einkommen ihrer Familien, täglich bis zu 16 Stunden in Fabriken, Handwerksbetrieben, Bordellen, Steinbrüchen, Bergwerken oder Plantagen zu arbeiten.“

(Quelle: Information zur politischen Bildung Nr. 297/2007)

Wohnungslos

Dann gibt es noch die Menschen, die ganz unten auf der Armutsliste stehen. So sollen (alle folgende Angaben: Spießer – die Jugendzeitschrift Nov. 2007, Nr. 116) knapp 300.000 Menschen in Deutschland wohnungslos sein, davon knapp ¼ Jugendliche.

Etwa 200.000 Personen sollten tatsächlich auf der Straße übernachten – also weder in einem Heim noch bei Bekannten.

Etwa 2/3 der Wohnungslosen sollen alkohol- und drogenabhängig sein.

Angeblich laufen jährlich ca. 9.000 Jugendliche von zu Hause weg (70 % Jungen, 30 % Mädchen).

Ältere Mitarbeiter sind sexy

In einem Artikel der Allgemeinen Hotel- und Gastronomie-Zeitung vom 21.07.2007 wird ein Gastronomie-Besitzer zum obigen Titel zitiert mit:

„Unser zumeist reifes Publikum möchte auch gern von reifen Menschen bedient werden.“



Und weiter:

„Ich persönlich stelle lieber ältere Mitarbeiter mit Lebenserfahrung ein, sie können oft besser mit Menschen umgehen.“



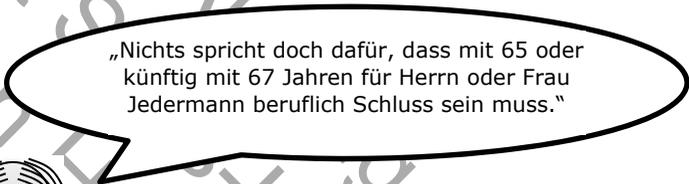
Na also – noch ist nicht alles verloren. Logischerweise haben ältere Menschen eine größere Lebenserfahrung als jüngere. Wenn Arbeitgeber diese Überlegung in ihre Personalentscheidung mit einfließen ließen, wären auch über 40-Jährige vermittelbar.

Wolfgang Clement (1940 – 2020) fordert in der Welt am Sonntag (06.07.2008):



„Lasst die Alten weiterarbeiten.“

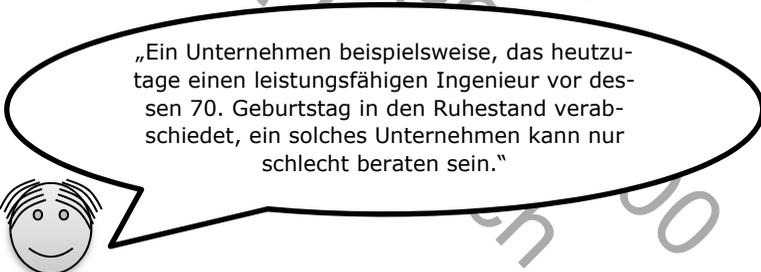
Er schreibt dort:



„Nichts spricht doch dafür, dass mit 65 oder künftig mit 67 Jahren für Herrn oder Frau Jedermann beruflich Schluss sein muss.“

152

Er schließt seinen Bericht ab mit:



„Ein Unternehmen beispielsweise, das heutzutage einen leistungsfähigen Ingenieur vor dessen 70. Geburtstag in den Ruhestand verabschiedet, ein solches Unternehmen kann nur schlecht beraten sein.“

Nach der Arbeitszeit

Mit welchem Alter wollen Menschen aus dem Arbeitsleben aussteigen?

48 % halten 60 Jahre für ideal, aus dem Arbeitsleben auszusteigen, 39 % hielten 65 Jahre für ideal. (Quelle managermagazin 8/2007)

Kapitel 7 – Gleichberechtigung – Respekt

Wie Frauen ihren Mann stehen

„78 % der weiblichen Auszubildenden wünschen sich mehr Anerkennung vom Chef. ... Nur jeder fünfte ist ... mit seiner Ausbildung rundum zufrieden.

59 % der Lehrlinge wünschen sich außerdem, dass die Ausbilder sich mehr Zeit für sie nähmen.“ (Quelle: Welt Kompakt 01.06.2007)

Wie viele weibliche Auszubildende sind wirklich zufrieden mit ihrem Ausbildungsplatz? Seit 1990 sind nur 5 % aller Nobelpreisträger Frauen.

Allerdings sind auch nur 11 % aller Mörder weiblichen Geschlecht. (Beide Quellenangaben: Der Spiegel 39/2008)

Frauen im Deutschen Bundestag

1949, zu Beginn der Wahlperiode, waren 6,8 % aller Abgeordneten weiblichen Geschlechts. Zu Beginn der Wahlperiode 2005 immerhin schon 31,8 %. (Quelle: Informationen zur politischen Bildung Nr. 295/2)

2009 beträgt die Zahl fast unverändert etwas mehr als 32 Prozent.

Mit Stand 2017 sind es 37,1 %. Dabei „stehen Frauen längst ihren Mann“, zumindest schreibt das der Fachjournalist 1/2008.

Allerdings beruft sich der Artikel auf ‚Akzeptanz und Bekanntheit von Frauen im Sportjournalismus‘. Gut so – und weiter so!

Der Frauenanteil im 19. Deutschen Bundestag betrug im Januar 2021 insgesamt 31,5 Prozent. (Quelle: statista.com)

Gleichberechtigung in Wort und Schrift

Diskriminierung in der Wortwahl vermeiden

*Ist es eine Zauberin oder eine Zaubererin?
Der Dativ ist dem Genitiv sein Tod Teil 2, Bastian Sick
(*1965)*

Damenmannschaft

„Herrliches Wetter heute!“ Ist Ihnen aufgefallen, dass das Wort ‚herrlich‘ von Herr abgeleitet wird? Und was bedeutet damenhaft – beziehungsweise damenlich, also dämlich? Ob sich aus den Wörtern herrlich und dämlich die frühere Wertanschauung von Mann und Frau ablesen lässt? Nein, denn dämlich kommt tatsächlich von dem Wort dumm, also dümmlich.

(Quelle: Der Große Duden Etymologie, 7te verbesserte Auflage von 1963)

Viele Wörter weisen auf das Geschlecht hin. Zum Beispiel:

Herrschaft	herrenlos	Herrensitz
herrschaftlich	Herrschergeschlecht	herrsüchtig
herrschen	aller Herren Länder	Herrenhaus
herrlich	Herrlichkeit	Herrgott

mannigfaltig	Mannschaft	Mann-o-Mann!
Mannsbild	Spielmannszug	mannhaft
Mannschaftsgeist	mannshoch	Mannschaftswagen
Klabautermann	Steuermann	Seemann
mannestoll	Sensenmann	Wandersmann
Lebemann	Manneskraft	Brüderschaft trinken

Besonders schön: Herren-Mann-Schaft(!). Wie gefällt Ihnen der Begriff: Damen-Mann-Schaft? Woher kommen diese männlichen Bezeichnungen? Vielleicht durch männliche Normen?

Kapitel 7 – Gleichberechtigung – Respekt

Bezeichnungen ohne Gegenstück

Bei den folgenden Begriffen fallen keine Gegenbezeichnungen ein. Oder haben Sie schon einmal von einer Pantoffel-Heldin gehört?

Kavalier	Chefsache	Witzbold
Snob	Schwächling	Vordermann
Einmannzelt	Gasman	Sandmännchen
Bursche	Lustknabe	Lüstling
Lustmolch	Muskelprotz	Bettelmann
Hauptmann (nicht Hauptfrau!)	Kreuzfahrer	Hampelmann
Strohmann	Engel	Herrentorte
Herrenschokolade	Hagestolz	Krösus
Clown	Gnom	Griesgram
Zwerg	Müllmann	Blaumann

155

Hier fehlt das männliche Pendant.

Frauenarzt	Schreckschraube	Zimtzigke
Klageweib	Klatschbase	Damenstift
Zweit-, Neben- und Hauptfrau	Hebamme	Zugehfrau
Damenkränzchen	Frauenpower	Fräulein
Emanze	Muttersprache	Blaustrumpf
Muttermal	Kinderfrau	Trümmerfrau

Hier kann es kein Gegenstück geben:

Wöchnerin

Vaterschaftstest

Die weibliche Amazone entspricht dem männlichen Herrenreiter. Die Nonne arbeitet auf der einen Seite, der Mönch auf der anderen.

Das Gegenteil eines Vaternörders (Hemdkragen in früherer Zeit) ist nicht der Frauenmörder. In der Pflanzenwelt treffen Sie auf Männertreu, aber auch auf den Frauenmantel und den Frauenschuh.

Männliche Norm

Normen und Vorschriften haben sich historisch an der männlichen Lebensrealität orientiert. Dies wird schon sprachlich – wie oben aufgelistet – deutlich.

Soll vermieden werden, dass hier Diskussionen entstehen, muss anders gedacht, geredet und geschrieben werden.

Der Musical-Star

Umgekehrt gibt es aber auch manchmal weibliche Formen, zu denen die männliche schwierig zu finden ist. So finden Sie im Flugzeug die Stewardess, aber nicht zwangsläufig den Steward. Letzterer ist auf einem Kreuzfahrtschiff zu finden.

So wird im Flugbetrieb eher von einem Flugbegleiter und einer Flugbegleiterin gesprochen.

Wie heißt aber die weibliche Bedienung auf einem Kreuzfahrtschiff? Die Cabin Stewardess ist dafür zuständig, die Kabine in Ordnung zu halten. Sie übernimmt weitestgehend die Arbeit, die im Hotel vom klassischen Zimmermädchen ausgeführt wird.

Im Zweifelsfall könnte sie als waitress (Kellnerin) angesprochen werden.

Gendergerechte Sprache

Aus dem Gesetzestext zum AGG.

„Die Bundesministerin oder der Bundesminister für Familie, Senioren, Frauen und Jugend entlässt die Leiterin oder den Leiter der Antidiskriminierungsstelle des Bundes auf deren Verlangen oder wenn Gründe vorliegen, die bei einer RichterIn oder einem Richter auf Lebenszeit die Entlassung aus dem Dienst rechtfertigen.“

Im Falle der Beendigung des Amtsverhältnisses erhält die Leiterin oder der Leiter der Antidiskriminierungsstelle des Bundes eine von der Bundesministerin oder dem Bundesminister für Familie, Senioren, Frauen und Jugend vollzogene Urkunde.

Die Entlassung wird mit der Aushändigung der Urkunde wirksam.“

Kapitel 7 – Gleichberechtigung – Respekt

Genossinnen und Genossen

Mitglieder sozialdemokratischer und anderer Parteien werden gerne als Genossinnen und Genossen bezeichnet. Die Ansprache zu Beginn einer Rede erfolgt häufig genau in dieser Form. Auch in der Rede selbst wird immer wieder auf diese Bezeichnung zurückgegriffen.

Manchem Zuhörer scheint das übertrieben zu sein. Andererseits sind nicht nur Männer im Raum, sondern eben Männer und Frauen. Also müsste korrekt geschrieben sein: Mancher ZuhörerIn und manchem Zuhörer scheint das übertrieben zu sein.

Da niemand benachteiligt werden soll, müsste in Konsequenz immer die weibliche und männliche Form verwendet werden. In der Praxis erscheint das manchmal allerdings sehr umständlich. „Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer, liebe Ehrengästin, lieber Ehrengast, liebe Angereiste, lieber Angereister.“

Ich freue mich, heute die Sängerinnen und Sänger begrüßen zu dürfen, die mit Ihnen, liebe Damen, liebe Herren, eine musikalische Reise durch die Welt erleben werden.

Wir werden Sie nach Paris entführen, wo Sie unsere Sängerinnen und Sänger in den kulinarischen Lebensmut der Pariserinnen und Pariser einführen werden. Danach fliegen wir nach Rom, wo uns feurige Römerinnen und Römer ...“

Manchmal wird es auch wirklich schwierig, das weibliche Gegenstück zur männlichen Form zu finden.

Tatsächlich findet sich in älteren Lexika der Hinweis auf das Wort Gästin beziehungsweise Gastin: weiblicher Gast, wenig gebraucht, doch schon althochdeutsch kestin.

„Liebe Zuhörer*innen“

Aufgrund der Gleichstellung sollen Frauen und Männer gleichberechtigt angesprochen werden.

In vielen Fällen ist das sowieso schon üblich: „Sehr geehrte Damen und Herren“. Oder: „Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer.“

Im Schriftbild gibt es mehrere aktuelle Möglichkeiten.

-
- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ▪ Schrägstich-Lösung: | ▪ Zuhörer/in |
| ▪ Binnen-I: | ▪ ZuhörerInnen |
| ▪ Gendersternchen: | ▪ Zuhörer*innen |
| ▪ Gendergap: | ▪ Zuhörer_innen |
-

Das Schriftbild scheint einleuchtend. Wie wird Leser*innen ausgesprochen? In der üblichen Aussprache ‚Leserinnen‘ oder mit einer kleinen Pause ‚Zuhörer innen‘?

Bei allen aufgezeigten Varianten sollen die weibliche und männliche Form gleichwertig gegeben sein. Wie sieht es mit dem dritten Geschlecht aus?

Manchmal wird auch eine weitere Variante gewählt:

- Partizipialform:
 - Zuhörende
-

Durch diese Variante dürfte sich jeder angesprochen fühlen.

Wer konsequent versucht, die Partizipialform zu verwenden, merkt schnell, welche Herausforderungen auf ihn warten.

Statt ‚Mitarbeiter‘ heißt es ‚Mitarbeitende‘.

Statt ‚Autofahrer‘ soll es ‚Auto Fahrende‘ heißen.

Auch vor Gegenständen macht die gendergerechte Sprache nicht halt. Statt ‚Rednerpult‘ heißt es ‚Redepult‘.

„Liebe Zuhörx“

Die Sprachwissenschaftlerin Professor Lann Hornscheidt (die sich nach eigener Aussage weder als weiblich noch als männlich versteht) plädierte einmal für die neutrale Wortfindung ‚x‘, die sie selbst mittlerweile auch nicht mehr bevorzugt. (Quelle: Interview ZeitOnline 20.07.2016). Lann Hornscheidt wurde 1965 als Antje Hornscheidt geboren.

Dann würde aus der Lehrerin und dem Lehrer folgende Variante: ‚Lehrx‘. Aus der Zuhölerin und dem Zuhörer würde ‚Zuhörx‘. In einem Satz sähe die Formulierung dann so aus: „Ich habe einx flottx Sportlx beobachtet.“

Männin

1. Mose – 2. Kapitel

Vers 22: Und Gott der Herr baute ein Weib aus der Rippe, die er vom Menschen nahm, und brachte sie zu ihm.

Vers 23: Da sprach der Mensch: Das ist doch Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch; man wird sie Männin heißen, darum dass sie vom Manne genommen ist.

Jungfer

Aus dem Mittelhochdeutschen stammt das Wort Juncherre, das Jungherr bedeutet und später zum Junker wurde. Es war die Anrede des Fürstensohns. Die weibliche Form dazu lautete Junkfrau, gleich Jungfer. Die Bezeichnung Jungfer entwickelte sich später für die Bezeichnung weiblicher Bediensteter (zum Beispiel Kammerjungfer).

Fräulein bezeichnete die Fürstentochter.

Kapitel 7 – Gleichberechtigung – Respekt

Diskriminierende Sprache

Du dusselige Kuh!
Alfred, das Ekel (Ein Herz und eine Seele, von Wolfgang Menge)
(als Anrede für seine Ehefrau in der Rolle der Else)
Alfred = Heinz Schubert, dt. Schauspieler
(1925 - 1999)

Vom Mäuschen zum Kamel

Ihnen ist bestimmt auch schon einmal aufgefallen, dass die tierischen Kosennamen anfangs einer (intimen) Beziehung eher auf kleine Tiere hinweisen:

„Mein Mäuschen, liebes Häschen, hallo Spatzilein, mein Täubchen.“



Oder sogar nur auf Tierteile:

„Rattenschwänzchen, Mausseohrchen.“



Aber nach ein paar Jahren wurden die Beziehungen, wie auch die Bezeichnungen, erwachsen:

„Blöder Esel, dumme Kuh, Affe, doofe Ziege, Hornochse.“



Oder wieder nur Tierteile: „Affenar...“

Was können die bedauernswerten Tiere für die abflachende Liebe?

„Hast du den Typ da drüben gesehen?“

Manchmal rutscht einem ein abfälliges Wort über die Lippen. Im Sinne der Antidiskriminierung soll und darf das natürlich nicht sein. Im Sinne der guten Soft Skills natürlich auch nicht.

Ist Ihnen eine dieser abfälligen Bezeichnungen schon einmal zu Ohren gekommen?

„... der Typ da ...“

„... die dumme Kuh ...“

„... die alte Zicke ...“



160

Bezeichnen Sie Ihre Beschäftigten als Untergebene, als Fußvolk oder gar als Sklaven?

Heißen Ihre weiblichen Auszubildenden ‚Mädels‘, ‚Mäuschen‘ oder die ‚Kleinen‘? Dachten Sie – wenn Sie Ihre Kollegen meinten – schon mal:

„... die da oben ...“

„... die Sturköpfe ...“

„... die Sesselpupser ...“

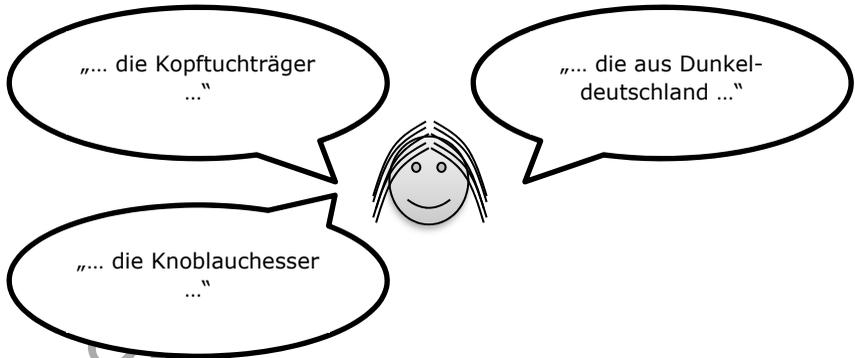
„... die Penner ...“



Heißt Ihr Kollege „der Schulze“ oder „Herr Schulze“?

Kapitel 7 – Gleichberechtigung – Respekt

Wenn es um komplette Gruppen geht:



Haben Sie sich auch schon mal zu einer der folgenden Aussagen hinreißen lassen?

<p>„Das ist ja wie bei den Hottentotten.“</p> 	<p>Die Hottentotten sind ein Volk der San, früher diskriminierend als Buschmänner bezeichnet, die in Namibia leben.</p> <p>Der Eigennamen bedeutet übersetzt etwa: „Die etwas vom Boden aufnehmen.“</p>
<p>„Sei doch keine italienische Primadonna.“</p> 	<p>Jemand, der sich für etwas Besonderes hält und eine bevorzugte Behandlung erwartet.</p> <p>Die Primadonna war die erste Sängerin im Opernhaus.</p>

„Er sitzt hinter schwedischen Gardinen.“



In der Vergangenheit war Schweden für die Produktion eines besonders stabilen Stahls bekannt.

„Der türkt etwas.“



Gemeint ist, dass etwas vorgetäuscht ist. In der früheren Soldatensprache wurde dem virtuellen Feind der Name Türke gegeben. Der Feind täuschte den Angreifer.

„Er hat polnisch eingekauft.“



Einkaufen ohne zu bezahlen, also stehlen.

162

Die Delta-Variante

Plötzlich tauchte es auf – das mutierte Virus. Um Verwechslungen zu vermeiden, wurde das Virus nach dem Land benannt, in dem es zuerst entdeckt wurde.

- Die englische Mutante
- Die brasilianische Mutante
- Die südafrikanische Mutante
- Die indische Mutante

Kapitel 7 – Gleichberechtigung – Respekt

Als 2021 die vierte Variante den Siegeszug um die Welt startete, wurde entschieden, die Mutanten nach dem griechischen Alphabet ‚Alpha, Beta, Gamma, Delta‘ und so fort zu benennen.

Die Landeszuordnungen sollten vermieden werden, um keine Diskriminierung der dort Lebenden festzulegen.

Vergleichen Sie hierzu die ‚Spanische Grippe‘, eine Influenza-Pandemie, die in den Jahren 1918 – 1920 wütete und schätzungsweise 20 bis 50 Millionen Opfer forderte.

Pflegen Sie eine gewählte Wortwahl, wenn Sie über Ihr soziales Umfeld reden. Dann ist es auch nicht mehr weit zur gegenseitigen Wertschätzung.

Euphemismus

Der Begriff Euphemismus steht für Schönfärbung. Etwas wird ‚harmloser‘ dargestellt, als es in Wirklichkeit ist.

So steht „Freisetzung von Mitarbeitern“ oder „Verschlankung unserer Vertriebsstruktur“ für Kündigung, oder das bekannte Wort „Reichskristallnacht“ für die Zerstörung und Plünderung jüdischen Eigentums vom 9. auf den 10.11.1938.

Menschenrechte

Das Wort Menschenrechte bezeichnet die Idee und die Umsetzung, wonach allen Menschen bestimmte Rechte zustehen. Menschenrechte stehen jedem Menschen zu, und zwar allein aufgrund der Tatsache, ein Mensch zu sein.

Die Menschenrechte – im Gegensatz zu den Bürgerrechten – gelten für alle Menschen unabhängig ihrer Staatszugehörigkeit.

Demnach darf kein Unterschied in Bezug auf Rasse, Hautfarbe, Geschlecht, Sprache, Religion, politischer oder sonstiger Anschauung, nationaler oder sozialer Herkunft, Vermögen, Geburt oder sonstigem Stand gezogen werden.

Jeder verfügt von Geburt an über die gleichen, unveräußerlichen Rechte.

In 30 Artikeln listet die Resolution 217.A (III) der Generalversammlung der Vereinten Nationen vom 10. Dezember 1948 die Menschenrechte auf.

Höflichkeit



Obwohl es nur jeweils aus fünf Buchstaben gebildet wird, fällt es vielen Menschen schwer, die Wörter ‚Bitte‘ und ‚Danke‘ zu benutzen.

Dabei ist es eine Sache der Höflichkeit, einer Aufforderung das Wort ‚Bitte‘ voranzustellen oder anzuhängen.

Andererseits wird manches kommentarlos entgegengenommen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine Ware oder um eine Dienstleistung handelt. Es spielt weiterhin keine Rolle, ob Ihnen Ihr Mitarbeiter eine Unterlage reicht, oder Sie ihm etwas reichen.

168 Ergänzt durch ein freundliches Lächeln erleichtern diese beiden Wörter die Zusammenarbeit.

Als selbstverständlich sollten ‚bitte‘ und ‚danke‘ auch im privaten und familiären Umgang sein. Es schadet nicht, wenn Kinder ‚danke‘ sagen, nachdem ihnen Mutter oder Vater den Teller mit (Abend-)Essen vorsetzen.

Es schadet ebenso wenig, wenn der eine Partner sich beim anderen mit einem ‚Dankeschön‘ bemerkbar macht, nachdem ihm ein Glas Wein oder eine Tasse Kaffee eingeschenkt wurde.

Ist es nicht traumhaft, nach Ablauf des Tages zu hören:



Nicht vergessen: Selbstwert schafft Fremdwert und damit Wertschätzung.

Eine schöne Überlegung zum Thema Soft Skills.

Kapitel 7 – Gleichberechtigung – Respekt

Geduld und Zeit

Viele Menschen haben das Gefühl, dass die aktuelle Zeit schneller und noch schneller läuft. Sie meinen, dass die Zeit wie im Flug vergeht. Die Menschen haben gelernt, mithilfe der neuen technischen Hilfsmittel, von jetzt auf jetzt zu reagieren.

Es ist noch gar nicht so lange her, dass die Antwort auf einen abgesendeten Brief wenigstens ein paar Tage benötigte.

Wird heute etwas im Netz bestellt, liefert es tags darauf – manchmal sogar am selben Tag – bereits der Zusteller. Das grenzt an eine logistische Höchstleistung.

Sendet ein Leser eine Anfrage mithilfe der vorbereiteten Eingabemaske auf dem Kontaktformular des Webauftritts eines Unternehmens, blinkt unmittelbar danach bereits eine computergenerierte Eingangsbestätigung auf.

Die heutige Gesellschaft ist darauf konditioniert, eine unmittelbare Reaktion beziehungsweise eine Rückmeldung zu erhalten.

Interessiert sich keiner mehr für mich?

Postet ein Nutzer in den sozialen Medien und es erfolgt keinerlei Reaktion, erregt das ein unangenehmes Gefühl. Was ist los? Bekommt keiner mehr mit, dass etwas gepostet wurde? Ganz schnell macht sich Ungeduld breit.

Was heißt das? Nun, der ‚heutige‘ Mensch hat offensichtlich ein ganz unterschiedliches Zeitempfinden als derjenige, der eine Generation zuvor geboren wurde.

Alles muss sofort, schnell, unmittelbar erfolgen. Es sieht so aus, als verlöre gleichzeitig die Fähigkeit der Geduld an Wichtigkeit.

Wer schafft es heutzutage, einen kompletten Tag auf die Nutzung der digitalisierten Möglichkeiten zu verzichten?

Zeit, Zeit für etwas anderes und andere, wird wertvoller. Wertvoller deshalb, weil gefühlt immer weniger Zeit zur Verfügung zu stehen scheint.

Zeit schenken

Sind Sie im Austausch mit jemandem, demonstrieren Sie Wertschätzung bereits dadurch, ausreichend Zeit zu investieren. ‚Schenken‘ Sie dem Gesprächspartner so viel Zeit, wie es für den Austausch braucht.

Funktioniert etwas nicht direkt so, wie Sie es erwarten, brausen Sie nicht gleich auf. Atmen Sie einmal tief durch und üben Sie sich in Geduld.

Sie werden merken, dass Gespräche dadurch viel stressfreier (und erfolgreicher) geführt werden können. Tun Sie sich selbst und Ihrem sozialen Umfeld den Gefallen, mehr Geduld und Zeit aufzubringen.

Das gehört zum wertvollen Umgang mit anderen.

Menschlich sein und zuhören



So mögen Sie ausrufen. Dann vertiefen Sie das ‚Menschlich sein‘ in ‚zwischenmenschliche Empathie zeigen‘.

Solange jemand seine Kollegen als beliebig austauschbare Menschen sieht, solange ein Patient, ein Studierender, ein Antragsteller als ‚laufende Nummer‘ gesehen wird, kann sich zwischenmenschliche Empathie nur bedingt bis gar nicht aufbauen.

Natürlich muss nun nicht jeder dem anderen um den Hals fallen und jubeln, wie toll er sie oder ihn findet. Wohl aber soll und kann mehr Aufmerksamkeit in das Gegenüber investiert werden, mit dem gerade ein beruflicher oder gesellschaftlicher Austausch erfolgt.

170

Betrachten Sie als Kunde/Kundin den/die Dienstleister/Dienstleisterin als Mensch. Dieser Mensch – wie jeder andere auch – hat seine Bedürfnisse, seine Probleme, seine Herausforderungen im Leben.

Sie stehen also einer Person mit allen menschlichen Empfindungen und Regungen gegenüber. Oft hilft schon ein freundlich gemeintes Lächeln, ein nettes Zunicken oder ein verständnisvolles Abwarten, die Situation ‚menschlicher‘ zu gestalten.

Großzügig sein

Unabhängig davon, ob der Einzelne sich im Recht befindet oder nicht: Seien Sie großzügig und sehen über kleine ‚Ungerechtigkeiten‘ und ‚Missgeschicke‘ hinweg. So nebenbei: Das tut Ihnen auch gut, da weniger Stress aufgebaut wird.

Treten Sie tatsächlich in Kommunikation mit dem Gegenüber, hören Sie aufmerksam zu. Das hört sich leichter an als praktisch umgesetzt.

Den meisten Menschen liegt sofort ein ‚gut gemeinter‘ Ratschlag oder das selbst Erlebte auf der Zunge, dass nun unbedingt erzählt werden muss.

In der heutigen, hektischen Zeit tut es einer Person gut, wenn sie merkt, dass andere ihr tatsächlich einen Augenblick lang zuhören. Sie fühlt sich beachtet und damit wertgeschätzt. Das ist ja das, wofür es in diesem Zusammenhang geht.
