



KOMPETENZEN DER ZUKUNFT

Diese Übung unterstützt Sie beim Aufbau der Kontakt- und Beziehungskompetenz.

# Übung – Wahrnehmen und begrüßen meiner Filter

**Beschreibung:** Wie wir anderen Menschen im Alltag begegnen, bestimmt die Qualität der Beziehung zu diesen Menschen. Und dadurch auch den Verlauf und die Resultate der Arbeitsbeziehung. Maßgeblichen Einfluss auf die Beziehungsqualität zu und mit anderen Menschen sind unsere Überzeugungen, inneren Bilder, Annahmen, Vorurteile aber auch unser körperliches Sein, die wie Filter auf die Beziehungsqualität wirken. Wenn z. B. meine Nacken- und Schultermuskulatur in einem wichtigen Gespräch angespannt sind, wird es auch meinem Gegenüber schwerer fallen, sich zu entspannen. Mit dieser Übung können Sie Ihr Bewusstsein sensibilisieren und trainieren, damit Sie auf diese Vorgänge achten und achtsam Ihre eigenen Filter wahrnehmen. Ziel ist es, dass Sie bewusst(er) entscheiden können, ob und wenn ja, Sie welche der Filter verändern oder fallen lassen (wollen). Aber auch wenn Sie Ihre Filter nicht ändern wollen oder können, kann sich allein durch das Erkennen Ihres eigenen Filters in einer Beziehung bereits eine Situation verändern.

## Ablauf:

- Wählen Sie einen Beobachtungszeitraum, währenddessen Sie bewusst auf Ihre beziehungsprägenden Filter gegenüber den Menschen achten. Das kann für die kommende Woche, die folgenden 30 Minuten, für das gerade anstehende Meeting oder Kundengespräch sein.
- Achten Sie während des gewählten Zeitraums besonders wach und aufmerksam auf Ihre Filter und auch auf die Gefühle und Reaktionen, die andere bei Ihnen auslösen.

- Ähnlich wie bei vielen Meditationsanleitungen, geht es vorerst nicht darum einzugreifen oder die Filter verändern zu wollen. Nehmen Sie einfach wahr, was ohnehin da ist. Ideal ist ein urteilsfreier Blick gegenüber dem (urteilenden) Filter, z. B.: „Ahh, hier spüre ich Ablehnung.“, „Wenn ich diesem Menschen begegne, werde ich ganz klein.“, „Hier spüre ich Zu- und hier Abneigung.“, „Die vom Vertrieb sind immer so überheblich.“, „Auf die da könnten wir auch gut verzichten.“, „Die da ist einfach eine Koryphäe.“
- Nachdem Sie begonnen haben Ihre Filter wahrzunehmen, setzen Sie diese in Beziehung zum (unerwünschten/unerklärbaren) Verhalten der anderen. Können Sie Zusammenhänge oder ein Wechselspiel erkennen? Was resultiert daraus für Sie?

Wichtig ist auch, dass Filter als Erfahrungsleistung nicht per se schlecht sind. Sie können uns den Alltag erleichtern und es muss auch nicht jede Beziehung und jeder Kontakt von allen Filtern „bereinigt“ werden. Es geht vielmehr darum, zu erkennen, wo und wie wir unsere Beziehungen in einer ungewünschten Art und Weise durch unsere Filter prägen.



*Wenn Sie die Zukunftskompetenzen im Unternehmen aufbauen wollen, Interesse an einer Veranstaltung oder einem Workshop dazu haben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf: [hertling@rkw.de](mailto:hertling@rkw.de) oder [erdler@rkw.de](mailto:erdler@rkw.de)*

*Weitere Übungen und Tools zu den Kompetenzen der Zukunft können kostenfrei auf [www.rkw.link/zukunftskompetenzen](http://www.rkw.link/zukunftskompetenzen) heruntergeladen werden.*

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages