

14. Unterschiede respektieren und Ihre Toleranz erhöhen

Um das GANZE zu gestalten, braucht die Gesellschaft Konsens in der Pluralität... -EB-

In dieser Anleitung finden Sie verschiedene Übungen und Überlegungen, die geeignet sind:

- mehr Aufmerksamkeit für andere zu entwickeln, was Sie mit anderen verbindet
- **auch** das Gute einer Person zu sehen
- mehr Toleranz zu entwickeln

Gemeinsamkeiten versus Unterschiede

Sind Sie eine Person, die eher die Unterschiede zwischen verschiedenen Situationen oder Menschen wahrnimmt oder sind Sie eher eine Person, die Ähnlichkeiten wahrnimmt?

Ein einfaches Beispiel:

Sie haben sowohl Norwegen als auch Indien besucht.

Wenn ich eher die Unterschiede wahrnehme und bewerte, kann ich sagen:

„In Norwegen friere ich vor Kälte und in Indien schmelze ich vor Hitze“.

Wenn ich eher die Ähnlichkeiten wahrnehme und bewerte, kann ich sagen:

„Sowohl Norwegen als auch Indien zeichnen sich durch Gegenden aus, in denen im Sommer ein sehr angenehmes Klima herrscht.“

Übung:

Finden Sie zuerst heraus, was Sie bevorzugen: Merken Sie sich eher Ähnlichkeiten oder Unterschiede?



Aus Holz: Ester

Foto: Geert Leeuwis

Unterschiede können und müssen sogar nebeneinander existieren als Ergänzung und Spiegelung unserer eigenen Sichtweise. -EB-

Wenn Sie diese Metaprogramme (G5) ausfüllen, wo ordnen Sie jetzt das eigene Verhalten ein, sowohl in der gegenwärtigen als auch in der gewünschten Situation?

Gegenwärtige Situation:

Ähnlichkeiten	Unterschiede
100 -----	100%

Erwünschte Situation:

Ähnlichkeiten	Unterschiede
100 -----	100%

Übung:

Beobachten Sie einige Zeit, was passiert, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit im Alltag auf das richten, was Sie mit anderen beruflich oder privat **verbindet**, damit Sie die Ähnlichkeiten finden und sich darauf bewusster einstellen können.

Zusätzlicher Tipp für Menschen, die sich einsam fühlen:

Wenn Sie eine Person sind, die sehr für sich lebt, weil die Unterschiede zu anderen Ihrer Meinung nach zu groß geworden sind, Sie sich inzwischen einsam fühlen und deshalb mehr Zugang zu Menschen finden möchten, dann könnten Sie sich folgendes überlegen:

Es kann zum Beispiel sein, dass jemand für Sie nicht wirklich der richtige Gesprächspartner ist, aber genauso gerne wie Sie spazieren, ins Kino oder Theater geht und ebenso wie Sie italienisches Essen liebt.

Finden Sie dann, um Kontakte zu knüpfen, erneut heraus, was Sie *teilweise* mit anderen verbindet, und beachten Sie dabei auf die kleinsten Details.



Foto: Geert Leeuwis

Entwurf: Atelier Pippilotta Ausführung: Ester

14a. Die logischen Ebenen" von Robert Dilts

Um die nächsten Übungen in dieser Anleitung machen zu können, erkläre ich zuerst "Die logischen Ebenen" von Robert Dilts, damit Sie danach die zugehörigen Übungen ausführen können.

<p>Sinngebung Welche Mission?</p>	Wozu bin ich auf dieser Welt?
<p>Identität Wer?</p>	Wer bin ich? Welche Rollen fülle ich aus?
<p>Überzeugungen Werte, Glaubenssätze Warum?</p>	"Was halte ich von..." Ausgangspunkte, Werte, Normen, Generalisierungen, Meinungen, Ursache/Wirkung-Verknüpfungen.
<p>Fähigkeiten Wie?</p>	Können Kapazitäten Strategien
<p>Verhalten Was?</p>	Vorgehen, machen, schaffen Aktionen
<p>Umfeld Wann, wo?</p>	Wo, wann, mit wem?

NLP-Modell: Logische Ebenen von Robert Dilts

Es gibt noch sehr viele andere Möglichkeiten, *integrativ* mit *diesen logischen Ebenen* zu arbeiten.

Auf der Grundlage der Theorie von Gregory Bateson (Anthropologe und Schriftsteller im Fachgebiet der Kommunikation und Systemtheorie) entwickelte Robert Dilts das NLP-Modell 'Die logischen Ebenen'. Es ist ein Analyse- und Veränderungsmodell, das die verschiedenen Ebenen bzw. die Tiefenstruktur der Kommunikation anschaulich macht.

In diesem Modell werden sechs Ebenen unterschieden, die "logisch" genannt werden, weil sie in dieser bestimmten Reihenfolge zusammengehören und einander beeinflussen. Eine Änderung auf zum Beispiel der Überzeugungsebene hat eine Wirkung auf die Verhaltensebene. Ebenso kann eine Änderung auf der Ebene des Umfeldes eine Wirkung auf die anderen Ebenen haben.

Bateson beschreibt die Wirkung der logischen Ebenen folgendermaßen:

- Eine ,höhere' Ebene organisiert die Informationen auf den unterliegenden Ebenen.
 - Veränderung auf einer ,niedrigeren' Ebene *kann* eine Veränderung auf einer höheren Ebene bewirken.
 - Veränderung auf einer höheren Ebene *bewirkt* eine Veränderung auf einer niedrigeren Ebene.
 - Die Lösung des Problems liegt fast nie auf der Ebene, wo das Problem festgestellt wird, sondern beinahe immer auf einer der anderen bzw. höheren Ebenen.
-
- Dieses Modell hilft, um eine klare (innerliche) Ausrichtung (*Englisch: Alignment*) zu schaffen auf z.B. ein Thema oder einen Prozess, damit innere Kongruenz entstehen kann;
 - Dieses Modell gibt Einsichten in das eigene Weltmodell und das Weltmodell anderer.
 - Wenn man für ein Problem eine Lösung braucht, kann man anhand von diesem Modell herausfinden, welche Ebene nicht in Frage kommt und entdecken, auf welcher Ebene die ersten Veränderungen erwünscht sind.
 - Die logischen Ebenen sind auch im Sprachgebrauch wiederzufinden.
 - Es kann in Bezug auf Individuen und auch auf eine Gruppe bzw. eine Organisation angewendet werden.

Ein Beispiel:

Es geht einem Schüler in der Schule nicht gut. Er wird gemobbt und seine Noten werden immer schlechter (**Umfeldebene**).

Eine Lösung, die auf der Hand liegt, ist es eine neue Schule für ihn zu finden (**Umfeldebene**).

Mit Hilfe von diesen logischen Ebenen können zunächst viel mehr Informationen gesammelt werden, damit der Kern des Problems deutlicher wird.

Verhaltensebene:

Man kann eine *genauere* Analyse machen, welche Kinder ihn mobben und wie diese mobbenden Kinder sich genau verhalten. Wie verhält der Schüler sich selbst in der Gruppe und diesen Kindern gegenüber?

Wieviel Aufmerksamkeit schenken LehrerInnen für den Schüler und auf welche Weise wird er vom Lehrer oder Mentor unterstützt? Wurde und wird alles versucht, um die Situation zu verbessern?

Fähigkeitebene:

Vielleicht wäre ein Kurs in Selbstbehauptung sinnvoller als die Schule zu wechseln?

Überzeugungsebene:

Die Überzeugungen (Meinungen) des Schülers über die mobbenden Kinder und über sich selbst können anschaulich gemacht werden und wo nützlich geändert werden.

Ursache und Wirkung-Verknüpfung: Gemeinsam mit dem Schüler könnte herausgefunden werden, ob seine Noten wirklich schlechter geworden sind, weil er gemobbt wird oder es (noch) andere persönliche Gründe gibt?

Identitätsebene:

Wie ist die Rollenverteilung in der Gruppe? Welche Rolle füllt er selbst aus?

Wenn der Schüler möglicherweise unter Minderwertigkeitsgefühlen leidet, wäre ihm mehr geholfen, zusätzlich ein Coaching bzw. einen Therapie zu machen.

Sinnggebungsebene:

Gehört es zur Sinnggebung bzw. Mission dieser Schule, eine aktive Anti-Mobbingpolitik zu betreiben?

So wird die Chance auf eine adäquate und befriedigende Lösung viel größer.

Übungen mit Hilfe "der logischen Ebenen"

Ziel: **AUCH** das Gute einer Person zu sehen und mehr Toleranz zu entwickeln


Nehmen Sie jetzt das DIN-A4-Blatt, worauf "die Logischen Ebenen" abgebildet werden, zur Hand:

Übung 1:

Die grüne logische Ebene: Überzeugungen

Wenn Sie intolerant denken oder sich intolerant verhalten **und das ändern möchten**, machen Sie sich dann zuerst Ihre Überzeugungen, Werte und Glaubenssätze bewusst (inklusive der allerschlimmsten):

- Welche Überzeugungen habe ich von einer Person innerhalb eines bestimmten Kontextes?
- Was halte ich von ihrer äußeren Erscheinung, Haltung oder ihrem Handeln?
- Welches (Vor)Urteil anderer übernehme ich unreflektiert?
- Wie groß ist meine eigene Voreingenommenheit?
- Wo generalisiere ich?
- Inwiefern bin ich unduldsam?
- Wie denke ich über das Thema Macht? Welchen Platz und welche Rolle (**Identitätsebene**) fülle ich darin aus?
- Was will oder wollte ich mit diesem intoleranten Verhalten erreichen?
(**Sinnggebungsebene**)

<p><i>Liebe Jessica,</i></p> <p><i>ich bin noch immer auf dem Trip!</i></p> <p><i>Dein Danny</i></p>	<div style="text-align: right;">  </div> <p><i>Ben mynster</i></p> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <p><i>Osamu du meer</i></p> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <p><i>Ben aysaruno</i></p> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Herzliche Grüße aus Ego-Land!

Illustration: Andrea Claussen **Text:** Ester **Foto:** Geert Leeuwis

Übung 2:

Die gelbe logische Ebene: Fähigkeiten

mehr Mitgefühl mit einer Person entwickeln: Denken Sie sich bewusst in diese Person hinein.

Wie Sie hierbei vorgehen können, finden Sie in dem Text „[Wahrnehmungspositionen](#)

Kapitel V. “.

Fragen, welche Sie sich selbst dabei stellen können:

- Welche möglichen Hintergründe gibt es, weshalb diese Person sich so verhält?
- Welches Verhalten und welche Reaktionen löse ich bei dieser Person bzw. in ihrem Umfeld aus?
- Wie möchte ich selbst behandelt werden?
- Wenn ich mich intolerant verhalte, was möchte ich ändern?
- Womit fange ich an?

Übung 3:

Das Akzeptieren von Unterschieden und gleichzeitig das Gute einer Person sehen.



Illustration: Andrea Claussen

Foto: Geert Leeuwis

Um das GANZE zu gestalten, braucht die Gesellschaft Konsens in der Pluralität... -EB-

Wenn man in der Gruppenzusammenarbeit (bzw. Beziehungen, Gesellschaft) Erfolg haben möchte, ist es wichtig, eine wirkungsvolle *Gruppenidentität* zu bilden, damit das gemeinsame Ziel tatsächlich erreicht werden kann.

Es gibt Beteiligte, die dann auch Wörter wie “Einswerden” oder sogar “Einssein” anstreben möchten.

Überlegung:

„Einssein“ erreicht man nicht ausschließlich dadurch, dass man gleicher Meinung ist, ähnlich handelt oder das Gleiche anstrebt, sondern dadurch, dass man andere und sich selbst immer mehr akzeptiert und zumindest respektiert.

Das ‘Einswerden’ oder das ‘Einssein’ an sich ist eigentlich eine Illusion, weil Unterschiede nur scheinbar wegfallen, die es jedoch immer gibt, und es eher erforderlich ist, dass man trotz aller Unterschiede *einen Konsens* findet.

Übung 3: Wenn Sie intolerante Gedanken jemandem gegenüber haben:

1. Könnte auch noch ein Mehrwert in Meinungen, Vorschlägen, Standpunkten, im Handeln anderer liegen? Welcher?
2. Könnte es als Ergänzung, Augenöffner im eigenen Denken integriert werden?
So ja, Auf welche Weise?
3. Was könnte ein Kompromiss sein, damit eine win-win-Situation (G12) entstehen könnte?
4. Wie möchten Sie dem Anderen künftig entgegenkommen?
5. Wenn Sie dieser Person ein Kompliment machen könnten, was würden Sie ihr oder ihm sagen?



Foto: Geert Leeuwis

Übung 4: Die orange Ebene: Verhalten

Respektvolles Feedback geben

Wenn Sie ein respektvolles Feedback geben, dann geben Sie es auf **der Verhaltensebene**.

Die Kritik am Verhalten einer Person sollte diese nicht insgesamt abwerten, sondern ihr Möglichkeiten eröffnen, positiv zu reagieren. Das ist eine Frage, wie man die Kritik formuliert. **Beispiele:**

Es ist mir aufgefallen, dass du dich so oder so verhältst... Erinnerst du dich daran?

Siehst du das auch so?

Könnte es sein, dass...

Korrigiere mich, wenn ich falsch liege, aber...

Wenn du dich so verhältst, dann fühle ich mich oder dann denke ich....

Respektvoll Feedback empfangen

Beim Empfangen eines Feedbacks ist es nützlich zu verstehen, auf welcher Ebene Sie das Feedback bekommen.

Wenn es nicht auf der Verhaltensebene gegeben wird, aber auf der **Identitätsebene**, dann stellen Sie Fragen, damit klar(er) wird, um **welches Verhalten** es sich genau handelt.

Wichtig ist es zu realisieren, dass jedes Feedback immer subjektiv ist und zu den Überzeugungen der anderen Person gehört. Es ist Ihnen überlassen, was Sie mit einem Feedback machen und ob und wie Sie darauf reagieren. Sie behalten immer die Führung!

Wenn Erfahrungswelten aufeinandertreffen, die sehr unterschiedlich sind, gilt es, das richtige Stichwort zu finden, um nicht in Sprachlosigkeit zu verharren. -EB-

Falls das alles **WIRKLICH** vergebene Liebesmühe wäre, was brauchen Sie dann, um diese *unerwünschte* Situation zu respektieren oder sogar zu akzeptieren, damit Sie eigene Energie sparen und sich im Hier und Jetzt besser konzentrieren können?

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:

Kapitel: 4. Wahrnehmungspositionen 6. Der Ökologie-Check 12. Jedes Bedauern birgt Chancen für die Zukunft