

Bewusst kommunizieren!

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen auf dem Fuldaer Wirtschaftstag

Vor dem Hintergrund eines immer schnelleren Wandels, ist die Art und Weise, wie Menschen in den Unternehmen miteinander arbeiten, ein echter Wirtschaftsfaktor, und „Wertschöpfung durch Wertschätzung“ längst mehr als ein Nice-to-have. Auf dem 23. Fuldaer Wirtschaftstag beleuchten mitreißende Redner (betriebliche) Gesundheit, Motivation, Kommunikation und Führung. Im IHK-Magazin stellen wir Ihnen die Referenten vor – heute Dr. Marco Freiherr von Münchhausen. Der gefragte Redner und Coach ist Experte für die Themen Selbst- und Stressmanagement sowie die Aktivierung persönlicher Ressourcen.



Dr. Freiherr von Münchhausen, „Wertschätzende Kommunikation – gesunde Mitarbeiter: So erreichen Sie Ihr Gegenüber“, lautet Ihr Thema auf dem Fuldaer Wirtschaftstag. Worum geht es?

Kommunikation ist eines der wichtigsten Dinge im Leben – im Beruf, im Umgang mit Kunden und Mitarbeitern, in der Familie und der Beziehung. Nur: So richtig haben wir die Sache mit der Kommunikation eigentlich nicht gelernt, nicht im Elternhaus, nicht in der Schule, die wenigsten in der Berufsausbildung. Eigentlich wollen wir im Gespräch mit unseren Mitmenschen nur das Beste, und trotzdem läuft immer wieder etwas schief. Viele Menschen wissen nicht, wie sie Grabenkämpfe vermeiden oder Wut ausdrücken können, ohne Porzellan zu zerschlagen. In meinem Vortrag beleuchte ich die immer wiederkehrenden Stolpersteine der Kommunikation und zeige auf, wie wir mit einfachen Mitteln wertschätzender miteinander umgehen können.

Was ist so ein Stolperstein?

Anerkennung und Wertschätzung zum Beispiel verteilen wir häufig nur in homöopathischen Dosen. Ein paar anerkennende Worte kosten uns nichts und können beinahe Wunder bewirken – und trotzdem knausern wir damit wie mit einem seltenen Rohstoff. Ein anderes Thema: Konflikte. Sie werden viel zu häufig unter den Teppich gekehrt, statt zu klären, worum es wirklich geht. Nicht darüber zu reden ist aber keine Lösung und wird das Problem auf Dauer nur noch größer machen.

Im Herbst erscheint Ihr neues Buch „Konzentration: Wie wir lernen, wieder ganz bei der Sache zu sein“. Welche Rolle spielt Konzentration in der Kommunikation?

Eine sehr große. Es geht um die Frage: Wo bin ich mit meiner Aufmerksamkeit? Bei meinem Gesprächspartner oder ganz woanders? Wir



Foto: Privat

Nicht zu reden, ist keine Lösung:
Dr. Marco Freiherr von Münchhausen

telefonieren und checken gleichzeitig unsere Mails. Wir unterhalten uns und beantworten zeitgleich eine SMS. In vielen Fällen sind wir eigentlich nur physisch da. Das ist kommunikatives Fremdgehen und letztlich respektlos dem Gesprächspartner gegenüber. Wenn jemand das permanent erleben muss, macht ihn das auf Dauer krank. Äußerlich schluckt der andere das zwar meistens, innerlich wird er aber häufig aggressiv. Natürlich sind die Folgen in der Kommunikation nicht ganz so dramatisch wie in anderen Lebensbereichen: Die junge Frau, die vom Bus erfasst und mitgeschleift wird, weil sie aufs Handy geschaut hat, das Zugunglück, bei dem der Fahrdienstleiter wahrscheinlich durch ein Internetspiel abgelenkt war. Meine Tochter hat mir in diesem Zusammenhang eine lehrreiche Lektion erteilt. Während

Der Verlust der Konzentration ist zum Hauptproblem der Arbeitswelt geworden.

eines Telefonats habe ich online einen Flug gebucht. Am Ende des Gespräches, das ich nur mit einem Ohr verfolgte, fragte sie mich: „Wie findest du meine Idee Papa?“ Ich sagte: „Prima“ und sie antwortete erfreut: „Schön, wann überweist du mir die 500 Euro?“

Mangelnde Konzentration kostet viel Geld.

Der Verlust der Konzentration, ständige Unterbrechungen und die problematischen Folgen des Multitasking sind in den vergangenen zehn Jahren zum Hauptproblem der Arbeitswelt geworden, möglicherweise des modernen Lebens überhaupt. Nach Umfragen des Gallup-Institutes ist der daraus folgende wirtschaftliche Schaden immens. Laut einer Studie aus Großbritannien antworten zum Beispiel 85 Prozent aller Mitarbeiter eines Großunternehmens innerhalb von zwei Minuten auf eine E-Mail – 70 Prozent sogar innerhalb von sechs Sekunden! Da bleibt wenig Zeit zum Nachdenken.



23. Fuldaer Wirtschaftstag

Wirtschaftsfaktor Gesundheit:
Wertschöpfung durch Wertschätzung

Freitag, 16. September 2016



Änderungen im Programm vorbehalten.

**Führung in Zeiten des Wandels:
Gemeinsam erfolgreich arbeiten und dabei gesund bleiben**
Dr. Walter Kromm
Master of Public Health, Ortenberg

**Wertschätzende Kommunikation – gesunde Mitarbeiter:
So erreichen Sie Ihr Gegenüber**
Dr. Marco Freiherr von Münchhausen
Vorträge, Seminare, Coaching, München

**24 Stunden „on“ –
immer schneller oder nur früher krank?
Unter Hochdruck arbeiten und trotzdem gesund bleiben**
Dr. Birgit Hildebrandt
Medizinische Leiterin des Helios Prevention Centers,
Bad Homburg

**Frustschutz für Unternehmen
Humor als Powerfaktor für Innovation**
Dr. Roman Szeliga
Experte für Humor, Agentur of happyEtness, Wien

**„Du bist, was Du isst“
Gesunde Ernährung – gesunde Mitarbeiter**
Sarah Wiener
Starköchin, Berlin

Dieses sofortige Reagieren auf jedes neue Signal, die Bereitschaft eine andere Tätigkeit zu unterbrechen, ist kontraproduktiv im wahrsten

Sinne des Wortes. Die Fähigkeit zur Konzentration ist beinahe eine Schlüsselqualifikation in der modernen Arbeitswelt, ein entscheidender Faktor für Erfolg und Effizienz.

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen

zählt zu den gefragtesten Rednern und Coaches Mitteleuropas. Er hält Vorträge und leitet Seminare zu den Themen Selbst- und Stressmanagement sowie der Aktivierung persönlicher Ressourcen. Von Münchhausen studierte in München, Genf und Florenz Jura, Psychologie und Kommunikationswissenschaften. Nach seiner juristischen Promotion am Max-Planck-Institut München war er Leiter eines bundesweit operierenden juristischen Ausbildungsinstitutes und Verleger innovativer Lernmaterialien. Zu den bekanntesten Büchern des Bestseller-Autors zählen unter anderem „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund!“ und „Wo die Seele auftankt – Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren“. Im Herbst 2016 erscheint sein neues Buch „Konzentration – Wie wir lernen, wieder ganz bei der Sache zu sein“. Von Münchhausen hat zahlreiche Auszeichnungen erhalten. 2015 wurde er zum Beispiel Speaker des Jahres. www.vonmuenchhausen.de



Das neue Buch erscheint im Herbst

Welchen Nutzen können die Teilnehmer des Fuldaer Wirtschaftstages aus Ihrem Vortrag ziehen?

Ein Thema meines Vortrages ist es, wie wir in unserem Alltag wieder „geschützte Räume“ schaffen, um konzentriert bei einer Sache zu bleiben, hier konkret: der Kommunikation mit Mitarbeitern und Kollegen. Ich werde den Teilnehmern bewusst nur einige wenige praktisch umsetzbare Tools für ihren Alltag mitgeben, keine Patentrezepte, nichts aus der Kategorie „Ab morgen machen wir alles anders“. Wer diese wenigen Tools konsequent einsetzt, wird seine Mitmenschen besser erreichen und wertschätzender mit ihnen umgehen. Denn die besten Erkenntnisse bringen bekanntlich nichts, wenn sie nicht umgesetzt werden und alles beim Alten bleibt.

Interview: Roswitha Birkemeyer, IHK Fulda

Anerkennung und Wertschätzung werden in homöopathischen Dosen verteilt.