



Willkommen zum Training

Verbales Aikido und Kommunikation

合気道

Was ist Aikido?

Aikido ist eine betont defensive japanische Kampfkunst. Die Angriffskraft wird durch Wurf- (*nage waza*) und Haltetechniken (*katame waza*) so umgeleitet, dass der Gegner seinen Angriff nicht mehr fortführen kann.

Quelle: Wikipedia





Was ist Verbales Aikido?

Verbales Aikido überträgt die Philosophie und Techniken des physischen Aikido in die Welt der Kommunikation.



Du sitzt im Büro und dein Chef kommt mit einigen Unterlagen in der Hand auf dich zu. Du erkennst diese Unterlagen...



Der Chef wedelt vor deiner Nase mit den Unterlagen herum und schreit dich an:

“Was haben Sie sich denn dabei gedacht?”

Du bist etwas erschüttert, atmest schwer...
und antwortest...

*“Oh, das ist wohl richtig, es tut mit
leid!”*

*“Das ist doch alles perfekt, was
wollen Sie?”*

“Ok, was meinen Sie genau?”

Fragendes-IRIMI-Technik

IRIMI - Wikipedia:

„Eintrittsbewegung
welche in Richtung
des Angreifers
ausgeführt wird.“
...Angriff unterlaufen...
...Angriff geht ins
Leere...

Aufgabe:

Angreifer mit der Umwandlung seiner
eigenen Kraft destabilisieren und damit den
Angriff stoppen.

“Ok, was meinen Sie genau?”

Der Chef zögert erst ein wenig, fährt dann aber fort mit seinen Aussagen:

“Nun, das Dossier ist halt voller Fehler.”

Du bemerkst eine leichte Entspannung der Situation und sagst:

“Wie lange brauchen wir das zu bereinigen?”

Fragendes-IRIMI-Technik

“Sie übertreiben mal wieder!”

“Dachte, dass sollte nur ein Entwurf sein.”

“Wie lange brauchen wir das zu bereinigen?”

Dein Chef ist durch deine ruhige und pragmatische Haltung eindeutig **destabilisiert** und stottert ein wenig:

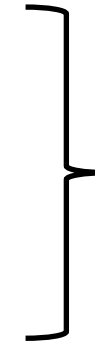
“Aber, aber, aber glauben Sie, ich habe noch Zeit ihre Arbeit zu machen” Ich träume wohl...! ”

Du sagst:

“Sie träumen wirklich. Andere arbeiten hart. Ist das normal hier in der Firma?.”

“Ok, geben Sie mir das Dossier, ich mache es!”

“Ich verstehe Sie. Bevorzugen Sie es, mit mir die wichtigsten Punkte später zu besprechen?”



Beide Antworten geben eine zielführende Richtung vor.

Fragendes-IRIMI

Direktives-IRIMI

“Ok, geben Sie mir das Dossier, ich mache es!”

Unsere Einschätzung:

Du hast eine gute Voraussetzung geschaffen, um ein “ausgewogenes Ergebnis” erzielen zu können. Dir fehlen jetzt nur noch die Mittel der Durchführung.

Mit der IRIMI Technik hast du die Energie des verbalen Angriffes neutralisiert und mit der Antwort eine zielführende Richtung vorgeben.



verbales-aikido.de

合気道対話術



Grundsätzlicher Ablauf des Verbalen Aikido:

- Aufnahme des verbalen Angriffs durch das soq. [Innere Lächeln](#)
- Den Angriff begleiten und seine Energie dem Angreifer zurück geben
- Destabilisierung des Angreifers ([Irimi-Techniken](#))
- Energieausgleich ([Aiki-Zustand](#))

Wichtig

1. Sei nicht beunruhigt, solltest Du dich in einer hitzigen Debatte verstrickt haben. Nimm Dir die Zeit, dich wieder zu centern (Atmung!), wenn du bemerkst, dass Du nicht ruhig und gelassen bist.
2. Versuche nicht eine verbale Auseinandersetzung zu dominieren oder den Austausch zwingend gewinnen zu wollen. Deine Absicht soll die Wiederherstellung von Harmonie sein. Sei Dir dieser Absicht bewusst, wenn Du den Austausch fortführst.
3. Nimm das, was gesagt wird, nicht persönlich. Aussagen können als Spiegel des Sprechers betrachtet werden.
4. Sei aufrichtig in Deinem Interesse, dass Gegenüber verstehen zu wollen.
5. Nutze verbale Auseinandersetzungen als Ort der Übung. ("Jetzt beginnt eine Übung!")

Irimi-Arten

Mit IRIMI wird oft ein kritisches Urteil in seine Bestandteile zerlegt die dadurch „bearbeitbar“ werden. Mit dem fragenden IRIMI wird der Angreifer für das Destabilisieren vorbereitet. Manchmal sind mehrere Arten des IRIMI anzuwenden, um zu einer destabilisierenden Wirkung zu gelangen. Ohne diesen destabilisierenden Part könnte der verbale Austausch eher steril und kontraproduktiv verlaufen. Um IRIMI kunstvoll anzuwenden, ist es von Nöten, den Standpunkt des Gegenübers auf ehrliche Weise verstehen zu wollen. Fragen stellen, mag einer der besten Methoden sein, um dies zu erreichen. Der Angreifer wird als Partner gesehen und der Angriff dient als Gelegenheit, einen konstruktiven Austausch zu beginnen.

Fragendes IRIMI

Was lässt dich so fühlen? Was lässt dich dieses so sagen?
Ist das eine Frage/Urteil?
Wohin soll das führen?

**PDF + 10% Rabatt auf Bronze
Grundkurs**

(Code: MITTAG10)

für die
Teilnehmer der Schulung

