

# OFFICE ALLTAG

THERESIA BOHL  
KANZLEIMANAGEMENT & WIRTSCHAFTSMEDIATION



# Hi, ich bin Theresia

---

Vielen Dank, dass ihr mein erstes und kostenloses Workbook heruntergeladen habt.

Ich komme aus dem schönen Hamburg, bin selbstständige Rechtsfachwirtin, Assistentin aus Leidenschaft, VA und habe eine Weiterbildung zur Wirtschaftsmediatorin gemacht.

Puh, das klingt ziemlich viel oder? Ist es aber gar nicht. Ich schnüre ein Gesamtpaket aus allem.

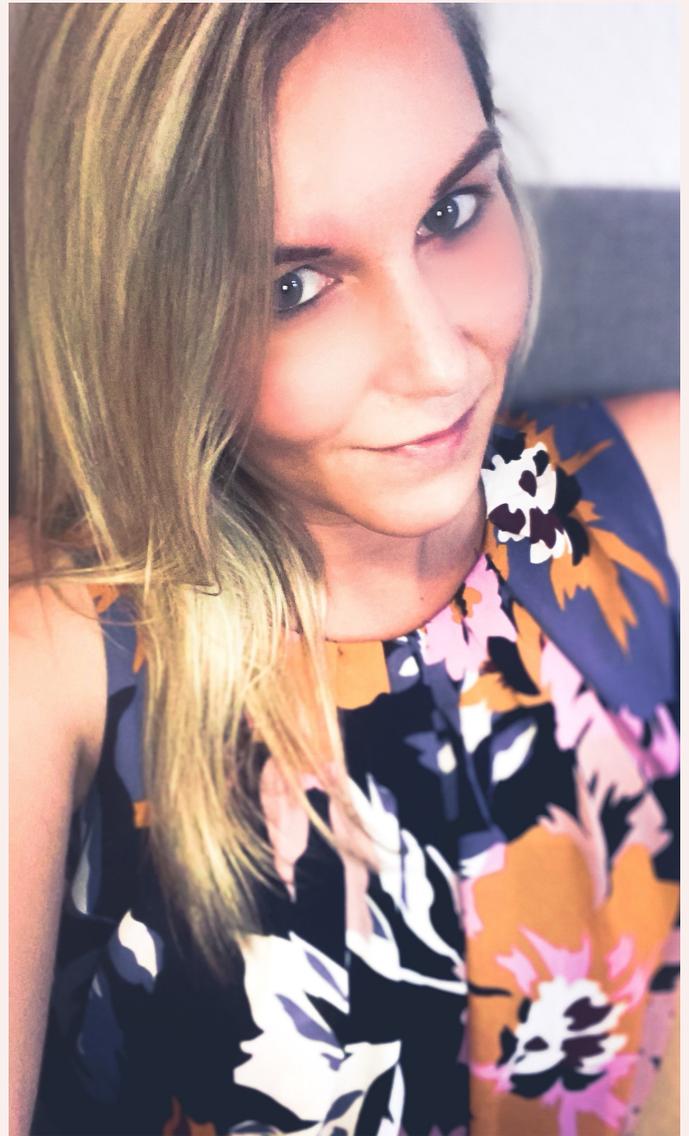
**"Das schönste an meinem Job ist, dass sich der Stuhl dreht."**

Genau das möchten wir nicht, sondern jeden Tag aufstehen und glücklich sein. Mit unseren Aufgaben wachsen und gleichzeitig Menschen verstehen und selbst verstanden werden. Auf in einen entspannten Alltag.

Lass uns das mal angehen.

*T. Bohl*

B



 Theresia Bohl

 tb\_kama\_4

LET'S CONNECT

[www.tb-kama.de](http://www.tb-kama.de)  
[bohl@tb-kama.de](mailto:bohl@tb-kama.de)

# Sinn der Übungen

---

In der langen Zeit gemeinsam im Büro entstehen positive sowie negative Spannungen, vor allem auch stressbedingt. Die meisten reden jedoch nicht darüber und schlucken immer wieder den "Kloß" herunter.

Ohne großartig auf Details, Konfliktmanagement oder stilistische Mittel der Kommunikation einzugehen, sind dies einfache Übungen zur Wertschätzung und Wahrnehmung, die man mit jeder Person machen kann. Privat sowie beruflich. Gerade, wenn man das Gefühl hat, dass sich eine Situation angespannt anfühlt, ist es Zeit zu sprechen. Dies sind reine Übungen für das bessere Verständnis deines Gegenübers.

Sinn ist es, wertschätzend miteinander umzugehen und zu lernen miteinander zu sprechen. Viele Missverständnisse entstehen durch die falsche Kommunikation. Anerkennung motiviert!

## That's when everything changed...

Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Wir alle haben andere Bedürfnisse und Wünsche und handeln deshalb unterschiedlich.

**Du bist präsent, auch ohne viele Worte.**

**Menschen zu verstehen, ist nicht schwer. Sie richtig zu deuten und Verständnis entgegenzubringen, gerade wenn wir unter Emotionen handeln, ist nicht so leicht. Aber es funktioniert!**



# Präsent?

---

Na klar, immer und überall.

1

## **KÖRPERSPRACHE**

Du sprichst mit deinem Körper. Die Haltung signalisiert unterschiedliche Dinge, z.B. ob du Nähe suchst oder wie du dich gerade fühlst u.a.

2

## **MIMIK & GESTIK**

Dein Gesicht spricht Bände, glaube mir. Wir kennen wohl alle unser Gesicht bei Traurigkeit, Lachen oder wenn man geschockt und verwundert ist oder auch mal die Hände über den Kopf zusammenschlägt. Hier kann man deutliche Emotionen erkennen.

3

## **SPRACHE**

Jedes gesprochene Wort ist kaum zurückzunehmen. Wähle deine Worte mit Bedacht.

## **KOMMUNIKATION**



Kommunikation findet also nonverbal und verbal statt. Bisher keine großen Neuigkeiten oder? Dennoch fehlt vielen die Kommunikation und dadurch entstehen Missverständnisse und manchmal auch völlig falsche Bilder voneinander.

# Here is the Plan

---

In diesen vier Übungen ist es wichtig euch mit Wertschätzung zu begegnen. Nehmt euch Zeit und durchleuchtet verschiedene Verhaltensweisen. Diese Übungen sind wichtig, um auch vermeintlich negative Gedanken in positive Gedanken umzuwandeln und daraus zu profitieren, aber auch für sich selbst zu lernen.



**Übung 1:** Fremd- und Selbstwahrnehmung

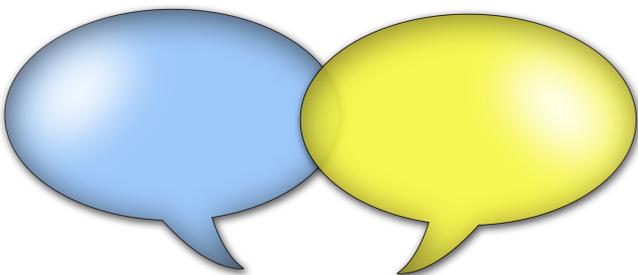
**Übung 2:** Ausdrucksweise

**Übung 3:** Positive Vibes: Erlebnisse

**Übung 4:** I like...

**Beachte:** Nicht jeder denkt und fühlt wie du!

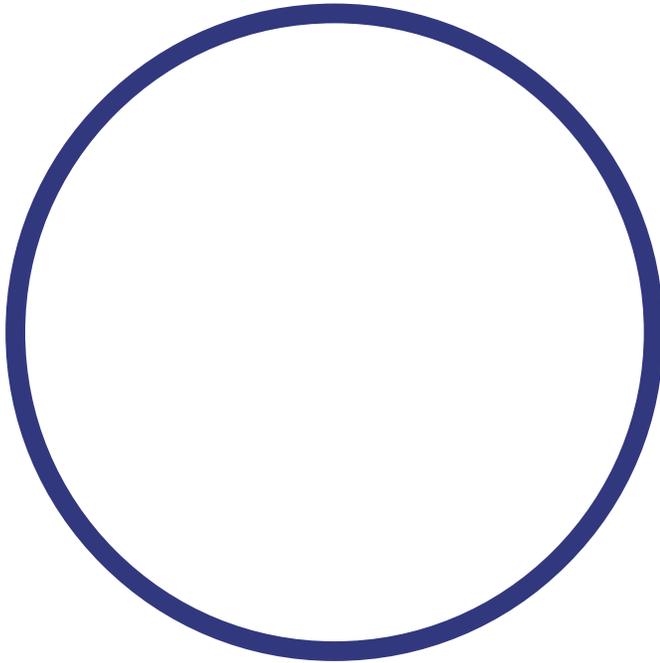
**Am Ende der Übungen sprecht darüber...**



- was ihr besonders positiv wahrgenommen habt
- was euch überrascht hat
- ob ihr etwas ändern möchtet

# Selbst- und Fremdwahrnehmung

---



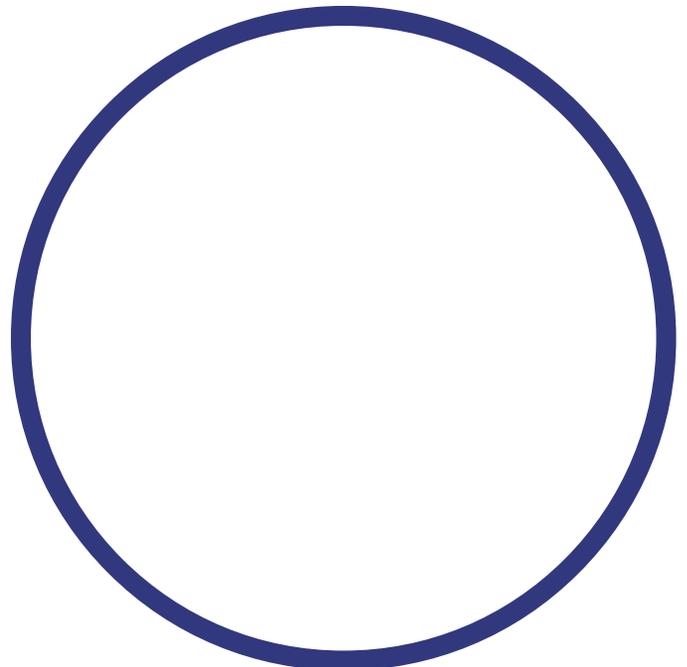
## **KREIS 1: SELBSTWAHRNEHMUNG**

Schreibe deine **positiven** Eigenschaften auf. Für was stehst du?

---

## **KREIS 2: FREMDWAHRNEHMUNG**

Decke Kreis 1 mit einem Blatt Papier ab und lasse dein Gegenüber einschätzen wie du bist, mit der Frage: Nenne meine positiven Eigenschaften. Für was meinst du, stehe ich?

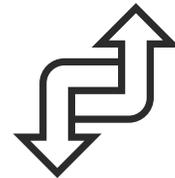


**Wertet nun eure Ergebnisse aus. Na positiv überrascht, wie dein Gegenüber dich wahrnimmt?**

# Ausdrucksweise

---

Jetzt wollen wir mal sehen, wie oft welche Ausdrucksweisen benutzt werden und wie du sie empfindest. Es gibt sicher typische Sätze oder auch einzelne Worte, die dein Gegenüber oft verwendet oder? Vielleicht sogar vermehrt in Stresssituationen?



---

**SATZ ODER WORT**

**DEINE EMPFINDUNG**

## AUSWERTUNG



Redet über jeden Satz / Wort und die Empfindung. Lasse dir von deinem Gegenüber erklären, ob du richtig empfindest oder ob er/sie etwas anderes damit meint.

Gegenseitiges Verständnis garantiert!

# Positive Vibes

---



## POSITIVES ERLEBNIS

### GEMEINSAM

Schreibt ein gemeinsames **positives** Erlebnis oder Ereignis auf, begründet es und spricht darüber.

**Beachte: Warum war es so positiv?**

## NEGATIVES ERLEBNIS

### GEMEINSAM

Schreibt ein gemeinsames **negatives** Erlebnis oder Ereignis auf, begründet es und spricht darüber.

**Beachte: Kein Vorwurf! Warum hat euch das verbunden?**



# I like...

---

Was macht dein  
Gegenüber besonders?  
Wofür bist du ihm/ihr  
dankbar im Alltag?



*"Wertschätzung ist eine der schönsten Formen der Anerkennung"*

*Ernst Ferstl*

**B**

# Na, wie war es?

Ich hoffe, Du hattest Spaß mit den kleinen Übungen und bist überrascht über Lacher, Emotionen und neue Erkenntnisse über dich und deines Gegenübers. Abschließend möchte ich sagen, dass es so wichtig ist zu kommunizieren und Wertschätzung auszusprechen und sich selbst und andere wahrzunehmen. Behalte deine Komplimente nicht für dich, verteile sie. Behalte deine Sorgen nicht für dich, sprich darüber. Alles eine Form der Wertschätzung.

Sollte die Lage nun eskaliert sein, ruf mich an. Das bekommen wir mit der richtigen Kommunikation wieder hin.

[WWW.TB-KAMA.DE](http://WWW.TB-KAMA.DE)

