«Ja, und…»: Konstruktive Dialoge fördern

Je nach persönlichen Erfahrungen und Einstellungen hat jeder einen anderen Blick auf Veränderungen. Diese unterschiedlichen Perspektiven sind ein Schlüssel für konstruktive Lösungen. Die bewusste Anwendung von Sprache fördert dabei die Dialog-Kultur.

Überblick

2 – 20 Teilnehmende	aktiv	
15 Min. Vorbereitung	45 – 75 Min. Durchführung je nach Gruppengrösse	Keine Nachbereitung

Download-Paket

01 Vorbereiten

01_Ja und_Anleitung
(vorliegendes Dokument)

02 Durchführen

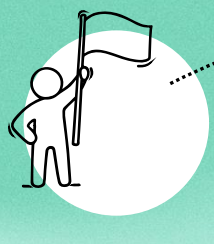
Teilnehmer-Präsentation
02_Ja und_Präsentation.pptx

Beispielvideo
03_Ja und_DemoVideo.mp4

03 Nachbereiten

Checkliste

- ☐ Flipchart, Post-it oder Moderationskarten, Stifte
- ☐ Stoppuhr (zum Beispiel auf dem Mobiltelefon)
- ☐ Video mit Beispiel
- ☐ Alternativ zum Flipchart: Online Whiteboard



Wie geht's Schritt für Schritt?

01 Zum Experiment einladen

Zeige die Karikatur des Nashorns und lade die Teilnehmenden dann zu einem kleinen Experiment ein. Dieses arbeitet mit einem feinen, aber wichtigen Unterschied in der Sprache. Die Übung lässt sich sowohl am Anfang eines Workshops einsetzen als auch zwischendurch als Unterbrechung. Sie bringt Menschen mental und körperlich in Bewegung und erzeugt eine lockere Atmosphäre.

PPT Seite 2 und 3 von «02_Ja und_Präsentation.pptx»

02 «Ja, aber …»-Haltung bewusst machen

Du teilst die Anwesenden in Zweiergruppen ein. Die Personen stehen sich gegenüber. Person A erzählt einen beliebigen Sachverhalt. Person B hält sofort mit «Ja, aber ...» dagegen und macht dabei mit dem Arm eine «schneidende» Bewegung – wie mit einem Schwert von oben nach unten. A kontert mit «Ja, aber …» und der gleichen schneidenden Bewegung. B hält sofort wieder dagegen mit «Ja, aber …» und Bewegung. Beide machen dies für ca. 2 Minuten.

PPT Seite 4

03 «Ja, und …»-Haltung erleben

Die gleichen Personen stehen sich wieder gegenüber. Person A erzählt den gleichen Sachverhalt wie vorhin. Person B sagt: «Ja, und …», ergänzt einen Inhalt und macht dabei eine Bewegung mit beiden Armen, als wollte sie ein grosses Geschenk überreichen. Die Handflächen zeigen dabei nach oben. Person A ergänzt mit «Ja, und …» und macht die gleiche Geschenk-übergebende Bewegung. Person B ergänzt wieder mit «Ja, und …» und der Bewegung. Ebenfalls für ca. 2 Minuten.

PPT Seite 5

04 Wirkung vergleichen

Personen A und B tauschen sich 5 Minuten über die unterschiedliche Wirkung der beiden Situationen aus. Wie war es, ständig das «Ja, aber…» zu hören? Wie erging es dir bei der «Ja, und…»-Haltung? Worin haben sich die beiden Gespräche unterschieden?

PPT Seite 6

05 Gedächtnisstütze finden

Anschliessend bespricht die Gruppe gemeinsam: Wie könnten wir künftig mehr «Ja, und …»-Haltung in unseren Austausch einbringen, damit mehr wirklicher Dialog entsteht? Welche ein bis zwei Gedächtnisstützen helfen uns im Alltag? Welches Signal wollen wir verabreden, wenn jemand in den «Ja, aber…»-Modus fällt?

Halte die wichtigsten Erkenntnisse aus der Gesamtgruppe fest, sodass diese in Zukunft darauf zurückgreifen kann – sei es auf Flipchart, Karten oder als Visualisierung auf einem Online Whiteboard. Du kannst die Sequenz mit der kurzen Frage in die Runde beenden: Was hat sich heute für mich verändert?

PPT Seite 7

06 Am Ball bleiben

Erinnere die Gruppe bei euren nächsten Terminen an die Übung und eure Abmachungen zur Förderung des echten Dialogs. Reflektiert gemeinsam, welche Erfahrung jeder mit der «Ja, und …»-Haltung gemacht hat. Und wie ihr weiter am Ball zu bleiben könnt. Bei Bedarf erinnere immer mal wieder an eure Abmachungen.

PPT Seite 8

Werkzeuge für den Wandel © 2023 von Digital Zug, Amt für Informatik und Organisation, Kanton Zug, Schweiz ist lizenziert unter CC BY-NC-SA 4.0. Um eine Kopie dieser Lizenz anzuzeigen, besuchen Sie bitte http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/