Selbsttest:
Beobachten oder Bewerten?

"*Beobachten, ohne zu bewerten, ist die höchste Form menschlicher Intelligenz.*"
Krishnamurti (Indischer Philosoph).

Für viele Menschen ist es herausfordernd die eigene Kommunikation hin zu wertneutraler Beobachtungen zu lenken, da die Angewohnheit zu Bewerten fest verankert ist.

Wie sieht es bei dir aus? **Weißt du, wann du im (Berufs-)Alltag beobachtest und wann du doch eher bewertest?**

Mache diesen Test und versuche, Bewertungen von Beobachtungen zu unterscheiden.

Welche Aussagen entspringen einer Beobachtung (0), welche einer Bewertung (X)?

1. Unser Betriebsratsvorsitzender Herr Neumann ist langweilig.	
2. Als sich die Kandidatin bei mir vorstellte, war sie bestens vorbereitet.	
3. Mein Abteilungsleiter ist ein guter Mensch.	
4. Der IT-Verantwortliche kann nicht mit Kritik umgehen.	
5. Frau Müller sprach zehn Minuten mit mir.	
6. Unsere Auszubildende war diese Woche jeden Tag die Erste, die im Büro war.	
7. Herr Prim kann nur sehr langsam rechnen.	
8. Bei unserem Team-Meeting haben heute vier Leute gefehlt – wir waren zu zweit.	
9. Unser Kurierdienst hat wiederholt die Bestellung verspätet geliefert.	
10. Herr Miste vom Einkauf macht heute viele vermeidbare Fehler.	
11. Das Hochfahren unserer Computer dauert seit dem letzten Update sehr lange.	
12. Unsere Pause ging heute 15 Minuten länger als gestern.	
13. Die diesjährige Bonuszahlung interessiert mich nicht.	
14. Auf die Frage nach den Stärken schaute mich der Kandidat an und sagte nichts.	
15. Unsere Auszubildenden haben dieses Jahr die dritte Auszeichnung in Folge erhalten.	

Nachgang:

Vergleiche deine Antworten mit den unten aufgeführten Lösungen.

Löse dich von einem vorschnellen Bewerten und trenne Beobachtung bewusst von Beurteilung. Du wirst deutlich spüren, wie es deine Kommunikation, deinen Umgang mit Anderen und dich selbst verändern wird.

Lösung:

o.1 \\ x.2 \\ x.3 \\ x.4 \\ o.5 \\ o.6 \\ x.7 \\ o.8 \\ x.9 \\ x.10 \\ x.11 \\ o.12 \\ x.13 \\ x.14 \\ o.15

© 2020 Ralf R. Strupat