

Mehr Leben, mehr Qualität

PSYCHOLOGISCHE GESETZMÄSSIGKEITEN. Sie bestimmen unser Leben und unsere Lebensqualität. Und sie wirken auch, wenn wir sie ignorieren.



TEXT: LUZIA KRUCKENHAUSER-KLEMENT

Wäre mir das vor 20 Jahren klar gewesen, ich hätte mir viele Schwierigkeiten erspart, sagt eine Seminarteilnehmerin nach zwei intensiven Tagen, in denen ihr die Münchener Heilpraktikerin für Psychologie, Barbara Adams, die psychologischen Gesetzmäßigkeiten, die unser Leben bestimmen,

erklärt und nähergebracht hat. „Erkenne dich selbst und andere“, heißt der Titel zu diesem Seminar und die Aha-Effekte während der zwei Tage sind zahlreich. Deshalb also reagiert der Chef immer so unangenehm, wenn ich bestimmte Dinge anschneide. Deshalb zieht sich der Mitarbeiter zurück, wenn ich etwas von ihm fordere. Deshalb bockt der Schüler still vor sich hin. Was aber noch besser ist – durch das Verstehen der dahinter liegenden psychologischen

Gesetzmäßigkeiten wird einem klar, wie man auf solche Menschen, auf solche Situationen, reagieren soll, ja muss, um das Problem zu lösen.

Den Wind aus den Segeln nehmen

Der Kunde am Telefon ist wütend. Nichts passt ihm. Er schimpft laut und lang, ohne ganz konkret ein Problem zu benennen. Er möchte einfach seinen Frust ablassen.

Vielleicht hat er sich früher am Tag über seinen Sohn geärgert oder über einen Mitarbeiter. Und jetzt kommt er nach Hause, will das neu gekaufte Produkt ausprobieren, und irgendetwas passt ihm nicht dabei. Er weiß gar nicht, was. Er weiß nur, er ist stinksauer und das möchte er jetzt ablassen. „Was genau stört Sie denn dabei?“, wäre so eine Frage, welche die Dinge wieder ins rechte Lot rückt. Der Kunde kann das nicht benennen. Es stört ihn ja nur so allgemein. Der Anfang ist aber gemacht, das Gespräch ist in eine andere Richtung gelenkt. Oder die Nachbarin, die sich um ihren Parkplatz geprellt fühlt. Der Parkplatz gehört zu ihrem Nachbarhaus, aber sie hat ihn bis jetzt immer benutzt. Nun sind Sie eingezogen und haben den Parkplatz gemeinsam mit der Wohnung gemietet. Sie auf eine Diskussion einzulassen, bringt in so einem Fall meist nur aufgeregte Gemüter. Zu sagen: „Das besprechen Sie bitte mit meinem Vermieter, er wird Ihnen erklären, was die Lage ist“, bringt diesen Fall auf eine andere Ebene, weg von sich selbst, weg von den Emotionen, hin zum ganz normalen Rechtsalltag.

Viele Beispiele aus der Praxis

Barbara Adams' Seminare leben nicht von der Theorie, sondern von der Praxis. Wie gehe ich mit ganz alltäglichen Situationen um? Wie kontere ich meiner Mutter, wenn sie wieder die kluge Ältere hervorkehrt? Was sage ich zur Kollegin, die sich kleinmacht,

kindlich, unerfahren macht, damit sie eine Arbeit nicht zu tun braucht? „Das Wichtigste“, sagt Adams, „ist die Klarheit. Je klarer ich mich positioniere, je klarer ich mich ausdrücke, desto klarer werde ich auch wahrgenommen. Und dadurch wird es immer und überall leichter.“

Ich-Botschaften

Ganz wichtig dabei sind die Ich-Botschaften. Durch sie vermittelt man am besten, was man will:

bar ist. Nicht: „Das ist ein Blödsinn“, „Das funktioniert nicht“, „Das ist unfair“, sondern einfach nur die klare Botschaft: „Ich stehe ich mich positioniere, je klarer ich mich ausdrücke, desto klarer werde ich auch wahrgenommen. Und dadurch wird es immer und überall leichter.“ Sachlich, klar, höflich, bestimmt und ohne Erklärung „Ich-Botschaften schaffen Klarheit, der andere weiß Bescheid“, sagt Adams: „Ich möchte dies, ich möchte das nicht. Du-Botschaften sind anklagend, fordern eine Rechtfertigung des anderen heraus, lösen Konflikte aus. Auch selbst braucht man sich nicht zu rechtfertigen. Ich will das

der Art des Sprechens. Aber auch Menschen, die sehr erwachsen handeln, sprechen und denken, brauchen manchmal eine Selbstreflexion. Habe ich mich richtig positioniert? Als Ehefrau, als Mutter, als Chefin, als Tochter, als Freund, als Abteilungsleiter? Oder passe ich mich an? „Wenn ich mich anpasse, dann bin ich nicht mehr authentisch“, sagt Adams: „Und auch nicht autonom. Nur selbst bestimmtes Denken, Handeln und Fühlen ermöglicht dem Menschen, auto-

„Ich-Botschaften schaffen Klarheit, der andere weiß Bescheid. Du-Botschaften sind anklagend, fordern eine Rechtfertigung des anderen heraus, lösen Konflikte aus.“

BARBARA ADAMS

Sätze, wie: „Das ist mir wichtig“, „Das mag ich nicht“, „Ich verstehe das nicht“, „Mir ist das nicht klar“, machen deutlich, wie etwas bei mir wirkt, was für mich wichtig ist. Da gibt es keine Emotionen, keine Beschuldigungen, keine Schuldzuweisungen: Ich sehe das so, für mich ist das so. Alleine der Gebrauch dieser Sätze lässt viele Situationen kalmieren, lässt emotionsgeladene Situationen erst gar nicht aufkommen. Ich-Botschaften sind auch wichtig, wenn man seinen Standpunkt klarmachen will oder wenn man sich aus einer emotionalen Sache ausklinken möchte. „Ich stehe dafür nicht zur Verfügung“, kann man auch einem Chef sagen, der etwas will, was mit den eigenen Wertvorstellungen nicht verein-

nicht! Punkt! Und keine Rechtfertigung, denn damit macht man sich klein!“ Um so agieren zu können, muss man natürlich zuerst wissen, was man will. „Es geht um die Authentizität des Einzelnen“, sagt Adams: „Um seine Echtheit. Dafür sind ein gesundes Maß an Selbstliebe, Selbstwert, Selbstverantwortung und Selbstbewusstsein notwendig.“ Auch das kann man trainieren und dazu gibt es im Seminar viele Anregungen.

Wirklich erwachsen sein

„Authentizität habe ich, wenn ich im Erwachsenen-Ich bin“, sagt Adams. Ob man selbst oder das Gegenüber im Erwachsenen-Ich ist, erkennt man auch an verschiedenen Handlungen und an

nom zu sein. Dann lässt er sich weder von seinem Umfeld manipulieren oder korrumpieren, noch versucht er dies selbst.“

Das Seminar

Viel wichtiges Wissen, viele Erkenntnisse, viele praktische Übungen, viele Antworten auf Fragen, die man sich vielleicht schon lange gestellt hat. Dazu gut aufbereitete Unterlagen und viel Anregung, das Leben künftig intensiver in die Hand zu nehmen. Das alles in zwei Tagen und um 280 Euro. Auskünfte über die nächsten Seminare gibt es bei Barbara Adams unter der Telefonnummer 0049 8206 307948 oder im Internet auf www.gesundheitspraxis-adams.de. ■



„Je klarer ich mich positioniere, je klarer ich mich ausdrücke, desto klarer werde ich wahrgenommen. Und dadurch wird es immer und überall leichter.“

BARBARA ADAMS

FOTOS: THINKSTOCK, PRIVAT

Optimierung grenzüberschreitender Konzerndienstleistungen

Die globalisierte Wirtschaft bringt es mit sich, dass in Konzernen bestimmte Aufgaben zentral ausgeübt und in **Dienstleistungsform** an die anderen Gesellschaften im Konzernverbund weiterverrechnet werden, wie z.B. EDV-Services oder Personalmanagement.

Für die steuerliche **Anerkennung in beiden Staaten** müssen bei der Gestaltung des Konzernumlagesystems mehrere Punkte berücksichtigt werden: Erster Schritt ist die Ermittlung der Kosten, die verrechnet werden sollen und mit der Dienstleistung in Zusammenhang stehen. Die empfangende Gesellschaft muss einen nachweisbaren Nutzen haben.

Weiters müssen die **Kosten** für die Managementdienstleistung **verursachungsgerecht aufgeteilt** werden.

Die leistende Gesellschaft soll nicht nur die Kosten vergütet bekommen, sondern auch einen angemessenen Gewinnaufschlag erhalten. Aus Sicht des Konzerns insgesamt ist es daher jedenfalls erstrebenswert, die mit der Dienstleistungserbringung zusammenhängenden Kosten zu verrechnen und die Zahlungen im Ausland steuerwirksam zu machen.

Regina Nöbauer, Bilanzbuchhalterin.



Kanzlei Nöbauer & Partner
Mehr Infos zum Thema finden Sie auf www.noebu.at unter NEWS.