



Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe

Jürgen Heckel

Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe Jürgen Heckel

 **Download** [Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilf ...pdf](#)

 **Online lesen** [Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthi ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe Jürgen Heckel

272 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses Buch verspricht kein 'Kommunikationstraining aus dem Schnellkochtopf'. Der Autor Jürgen Heckel hat in langjährigen Erfahrungen als Rhetorik- und Kommunikationstrainer mit seinen Kursteilnehmern festgestellt, dass schnelle Erfolge nicht von Dauer sind. Dieses Arbeitsbuch bietet nicht den nächsten Karrieresprung, und Frösche werden hier nicht in Prinzen verwandelt. Vielmehr soll es für die Praxis tauglich sein und Anleitung für anhaltende Ergebnisse liefern. Deshalb ist ein verständliches, lebensnahes Gebrauchsbuch entstanden.

Ziel dieses Leitfadens ist die Verbesserung unserer Kommunikationsfähigkeit, die Entwicklung und Entfaltung kommunikativer Kompetenz, der Erwerb der Qualifikation, sich in Sprechsituationen verständlich zu machen, andere zu verstehen, soziale Prozesse und gruppendynamische Abläufe zu begreifen, verhandeln zu können und Konflikte zu lösen.

Dabei steht die Erweiterung der Individualität jedes einzelnen statt einer Uniformierung des Verhaltens im Vordergrund. Grundlage ist die wechselseitige Selbsthilfe, d.h. jeder ist zuallererst sich selbst und damit auch den anderen behilflich. Im Umfeld der Gruppe eröffnen sich viele Möglichkeiten, seine eigenen Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln, Verschlüttetes zu mobilisieren und neue kommunikative Verhaltensweisen zu erwerben.

Der wirksame Faktor bei der Einübung ist das Handeln, die andauernde korrigierende Interaktion mit anderen. Die konsequent durchgehaltenen kleinen Schritte führen zu dauerhaften Änderungen in unserer kommunikativen Kompetenz.

'Frei sprechen lernen' enthält das Handwerkszeug zur Entdeckung und Kultivierung unserer eigenen Ressourcen. Zahlreiche Beispiele und Übungen geben umfassende Hinweise für die alltägliche und berufliche Praxis, Ausflüge in andere Fachdisziplinen vermitteln wertvolle Einblicke in das Verständnis menschlicher Kommunikation. Autorenkommentar

Kommunikation - schnell und leicht trainiert?

Sehr geehrte Damen und Herren! Ich freue mich, daß Sie sich für mein Buch interessieren und danke auch Amazon.de, daß ich mit Hilfe moderner Technologie mein Buch "Frei sprechen lernen" vorstellen darf. Ich möchte Ihnen mitteilen, was mein Buch von anderen Kommunikationsbüchern unterscheidet. Wir haben uns beim Kommunikationstraining mit drei Hauptschwierigkeiten auseinanderzusetzen, die meiner Meinung nach häufig verschwiegen werden: 1. Kommunikation ist ein eigensinniger Stoff, der nicht spielend leicht trainiert werden kann, wie so oft behauptet. Der Versuch, einen Gesprächspartner durch "1000 Tips vom Profi" auf einen optimalen Weg vorzuprogrammieren, ist eine Illusion. Kommunikation zwischen zwei oder mehreren Menschen ist keine Einbahnstraße, sondern ein Kreislauf. Alle Partner beeinflussen sich wechselseitig und es läßt sich nicht voraussagen, in welche Richtung sich ein Gespräch entwickelt, denn die Wahrnehmung der Beteiligten wird von allem mitbestimmt, was sie während des Sprechvorganges beschäftigt. Darüber hinaus ist Kommunikation nicht nur Mittel zum Zweck, sondern auch Selbstzweck. Es ist Bedürfnisbefriedigung wie Essen und Trinken und die Zielkonflikte, die in dieser Gleichzeitigkeit begründet liegen, machen Kommunikation kompliziert und störanfällig. Es ist die Aufgabe von Kommunikationsmodellen und Kommunikationstraining, diese Komplexität aufzuzeigen. Das habe ich in meinem Buch versucht. 2. Kommunikative Verhaltensweisen sind im Laufe der Jahre zu festen Persönlichkeitsbestandteilen geworden, sind das Ergebnis jahrelangen Einschleifens. Aus diesen Erfahrungen heraus argumentiere ich in meinem Buch gegen die weitverbreitete Sehnsucht nach einfachen Rezepten und wundere mich immer wieder über die unglaublichen Versprechen, die gemacht werden. Wenn Sie sich vorstellen, daß Ihre kommunikativen Defizite 100 cm lang sind, dann sind davon höchstens 10 cm fehlende Technik, 90 cm sind genau genommen überhaupt keine kommunikativen Probleme.

Kommunikative Fähigkeiten schulen bedeutet deshalb immer auch Arbeit an der eigenen Person. Wir sind gezwungen, uns in diesem Prozeß auf Veränderungen einzulassen. Das geht meiner Meinung nach nicht auf

die Schnelle. Wachstum braucht Zeit, Geduld, Anstrengung. Kommunikationstraining macht viel Spaß, aber es kann nicht ausschließlich spielend leicht und immer schmerzlos trainiert werden, sondern kostet auch Mühen, tut hier und dort auch mal weh. Es ist eine immerwährende Aufgabe, ein fortlaufender Prozeß kleiner Verbesserungen und ein niemals endender Prozeß der Vergrößerung und Bereicherung von Fähigkeiten. Ich plädiere deshalb dafür, sich auch schon mit kleinen Verbesserungen und Erfolgen zufrieden zu geben. Jede noch so kleine Verbesserung kann ein Schritt in die richtige Richtung sein und umfassende Veränderungsimpulse auslösen. In meinem Buch vermittele ich Vorerfahrungen, mit denen Sie sich wie beim vernünftigen Einkaufen die Tips heraussuchen können, die zu Ihnen passen und von denen Sie glauben, daß Sie etwas damit anfangen können. So können Sie es zu Ihrer persönlichen Meisterschaft bringen.³ Das Hauptproblem jeglichen Kommunikationstrainings ist der Praxistransfer. Das, was im Seminar am Wochenende so wunderbar klappt, versandet im Alltag. Neue Wege müssen neu eingefahren werden, und das kostet Kraft und Zeit, auch dann, wenn das Neue deutlich besser funktioniert als das Alte. Aufgrund dieser Erfahrungen schlage ich Ihnen die Gründung von Lernselbsthilfegruppen vor, die nach den Regeln der Selbsthilfe (Keine Fragen, keine Ratschläge, jede und jeder über sich) Kommunikation in Eigenverantwortung trainieren. Die Gruppe hat u.a. die Funktion eines Spiegels für das eigene Verhalten und bietet Chancen zur persönlichen Selbstentdeckung. Sie bietet Lernen durch eigenes Erleben und Sie gewinnen Einsicht in bisher nicht bewußte Zusammenhänge des eigenen Kommunikationsverhaltens. Aus welchen Gründen immer eine Selbsthilfegruppe zusammenkommt, es sind immer auch kommunikative Fähigkeiten, die dort geschult werden. Es handelt sich dabei keineswegs um ein Laienhelferverfahren, mit dessen Hilfe Sie Geld sparen - das tun Sie auch -, sondern bei dieser Art von Training ist der Praxistransfer in den Gruppenprozeß eingebaut. Leider läßt sich dieser komplizierte Prozeß nicht in kurzen Zeilen beschreiben. Allein schon die Entscheidung, die kommunikative Entwicklung in die eigene Hand zu nehmen und sich dafür verantwortlich zu fühlen, bewirkt Veränderung. Einen solchen Vorschlag, finden Sie nur in "Frei sprechen lernen. Ein Leitfaden zur Selbsthilfe. Mein Buch hilft Ihnen auch weiter, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe zu irgend einem Problem gründen wollen oder wissen wollen, auf Grund welcher Prinzipien Selbsthilfe funktioniert. Die Organisationsformen und die Kommunikationskultur der Selbsthilfegruppen sind leider weitgehend unbekannt, die Einschätzung sehr häufig durch Nichtwissen geprägt und mit Vorurteilen belastet. Ich bin selbst in Selbsthilfegruppen aktiv, und habe dort an mir und an anderen beobachten und erfahren dürfen, wie dauerhafte Veränderung entsteht. Ich hoffe, Ihnen mit diesen Zeilen einige Entscheidungskriterien für den Kauf meines Buches geliefert zu haben. Sehr herzlich Ihr
Jürgen Heckel Über den Autor und weitere Mitwirkende

Jürgen Heckel ist Diplom-Bibliothekar und viele Jahre Leiter der Stadtbücherei Garching. Er ist als Kommunikationstrainer und Experte für Selbsthilfegruppen tätig. Jürgen Heckel lebt in Garching bei München und Karaburun/Türkei. Für seine Arbeiten erhielt er die Preusker Medaille der Deutschen Literaturkonferenz und den Tassilo Kulturpreis der Süddeutschen Zeitung.

Download and Read Online Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe Jürgen Heckel

#ZBYLJMTQ74A

Lesen Sie Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe von Jürgen Heckel für online ebook
Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe von Jürgen Heckel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher,
Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online,
Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu
lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe von Jürgen Heckel Bücher online zu lesen.
Online
Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe von Jürgen Heckel ebook PDF herunterladen
Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe von Jürgen Heckel Doc
Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe von Jürgen Heckel Mobipocket
Frei sprechen lernen: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe von Jürgen Heckel EPub