

# Beziehungen verbessern

Beziehungen muss man pflegen. Das heißt einerseits, dass Sie genügend Zeit für Kontakte aufbringen müssen, andererseits dass Sie bewusst an der Beziehung arbeiten sollten. Das ist sogar möglich bei Menschen, die man gemeinhin als „schwierig“ bezeichnen würde.

*Wer gut mit anderen kommunizieren will,  
muss an der Beziehung arbeiten.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Warum sind gute Beziehungen für Sie wichtig?
- Wie können Sie die Beziehungsebene ansprechen?
- Wie verbessern Sie Beziehungen zu Mitarbeitenden?



**Investieren Sie im Job systematisch in Beziehungen zu Ihren Mitarbeitenden?**

**Was funktioniert gut? Wo gibt es schon einmal Schwierigkeiten?**

## Keywords

angepasstes Kind-Ich   Beziehungsbotschaften   Beziehungsdefinition  
Eltern-Ich   Erwachsenen-Ich   fürsorgliches Eltern-Ich   Ich-Zustände  
Kindheits-Ich   kritisches Eltern-Ich   natürliches Kind-Ich  
rebellisches Kind-Ich   Transaktionsanalyse   wehleidiges Kind-Ich

## Achten Sie auf die Beziehungsebene

Die Beziehung zwischen zwei Gesprächspartnern kann sehr unterschiedlich sein und damit auch die Auswirkungen auf die Kommunikation. Doch es gibt auch Muster. Sie können sich dieser Muster bedienen, um in Gesprächssituationen die Beziehung gezielt anzusprechen. Das ist besonders wichtig im Umgang mit Ihren Mitarbeitenden.

Typische Muster beschreibt die **Transaktionsanalyse** nach Eric Berne. Die Basis der Transaktionsanalyse ist ein Modell von drei **Ich-Zuständen**, angelehnt an die Psychoanalyse nach Freud. Unterschieden werden

- das Eltern-Ich,
- das Erwachsenen-Ich und
- das Kindheits-Ich.

Das **Eltern-Ich** repräsentiert alles, was die Eltern und andere Erziehende einem Menschen in der Kindheit vermittelt haben: Werte, Normen, Einstellungen, Vorurteile, Gebote, Verbote usw. als ungeprüfte Glaubenssätze. Das Eltern-Ich kommt in zwei Varianten vor:

- **kritisches Eltern-Ich**

Dies äußert sich beim Erwachsenen durch be- und verurteilende Kritik und hohe Wertmaßstäbe an die eigene Person und an andere Menschen und führt schnell zu Unzufriedenheit.

Ein kritisches Eltern-Ich zeigt eine Führungskraft, wenn sie Gebote und Verbote aufstellt, wenn sie bewertet, kritisiert und Grenzen setzt. Typische Äußerungen aus dieser Perspektive sind:

*Nein, so geht das nicht.*

*Das ist mir egal. Sie haben um 9:00 Uhr pünktlich zu erscheinen.*

*Sie muss sich einfach mehr anstrengen.*

- **fürsorgliches Eltern-Ich**

Dieses äußert sich in einem einfühlsamen Umgang mit anderen Menschen, aber bisweilen auch in einer Neigung, anderen möglichst viel abzunehmen und sich letztlich ausnutzen zu lassen.

Die Führungskraft sorgt vor, zeigt Fürsorge, unterstützt und ermutigt.

*Ist die Aufgabe zu schwer?*

*Kann ich Ihnen helfen?*

*Das schaffen wir gemeinsam, da bin ich mir ganz sicher.*