

DER TON MACHT DIE MUSIK



Musizieren Sie einfach mal eine Weile auf Basis 432 Hz und hören Sie solche Musik. Sie werden feststellen, dass, wenn Sie dann wieder 440 oder höher anhören, dieses nervig ist. 432-Musik berührt mehr und fördert soziales Miteinander. Das ist der Grund, warum zum Krieg 432-Musik verboten wurde.

(Kommentar in einem Blog des Instituts für Komposition und Elektroakustik an der Universität der Musik und darstellenden Kunst Wien.)

<https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201606/kammerton-432-hz-die-frequenz-fuer-eine-harmonische-welt>

...wie wir «schiefe» Töne vermeiden können...

OPM-Kongress Bremen, 10. September 2020

Zu meiner Person:

- OP-Koordination - freiwillig?
- Was hat eine Gucci-Handtasche im Flugzeug mit einem OP-Slot gemeinsam?
- Selbstmitleid ist der falsche Weg...

Kavaliersdelikte in der OP-Koordination:

- Angriffe persönlich nehmen
- Sich rechtfertigen
- -> Warum tun wir das überhaupt?
- -> Dazu später mehr...

Erste Massnahmen zur Besserung – ich ergebe mich->Das Corssen Prinzip:

- Da wo ich bin, da will ich sein
- Was ist, das IST
- Jeder hat Recht in seinem Denk- und Angstsysteem
- Die Situation ist mein Coach, ich bin permanent in Trainingseinheiten
- Es gibt keine Probleme, nur angenehm und weniger angenehm
- Keine bösen Namen austeilen: Es gibt nur noch helle, leuchtende Sterne, die sich ungünstig benehmen
- Erkenntnis bringt noch nicht viel, nur Erfahrung

Weitere Massnahmen zur Besserung:

->Was hat es mit MIR zu tun?

- Eigene Glaubensmuster kennen und wissen, woher sie kommen
- Eigene Verhaltens- und Reaktionsmuster erkennen -> wieso haben wir überhaupt das Gefühl laut werden zu müssen?
- Spiegelgesetz
- Resonanzgesetz

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Simona Wendelspiess, Leitung OP-Koordination, Kantonsspital Baselland

Was ist die Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine **Haltung**,

mit der ich ausdrücke,
was in mir los ist,
was mein Leben schöner
machen würde.

mit der ich höre,
was in dir los ist,
was dein Leben schöner
machen würde.

Ziel der GFK: **Verbindung herstellen**

Aufrichtigkeit

Empathie



Giraffe

Ich sage dir mal ganz ehrlich und aufrichtig,

- wie es mir geht
- was ich brauche
- was meine Bitte an dich ist.

- „Ich mache mir Sorgen um deine Gesundheit.“
- „Ich bin sauer und wünsche mir mehr Ordnung.“
- „Ich bin verletzt, weil ich Unterstützung brauche.“



Wolf

Ich sage dir mal ganz ehrlich und aufrichtig,

- was mit dir nicht stimmt
- was ich über dich denke
- welche Urteile und Bewertungen ich über dich habe.

- „Du bist zu dick!“
- „Du bist ein ganz großer Schlamper.“
- „Du bist egoistisch und rücksichtslos.“

Grundvoraussetzungen für ein respektvolles Gespräch:

- Blickkontakt halten
- Ausreden lassen
- Zusammenfassen, was man verbal und nonverbal verstanden hat (paraphrasieren) und dies bestätigen lassen
- Erst dann antworten

Technik gewaltfreie Kommunikation:

Signalisieren Sie Ihrem
Gegenüber, was Ihr Anliegen
ist, ohne Bewertung und
Kritik.

Signalisieren Sie Ihrem
gegenüber, dass Sie sein
Bedürfnis hören, verstehen
und ernst nehmen

Formen von Gewalt:

- Anschuldigungen
- Erpressungsversuche
- Drohungen (auch subtile)
- Sarkasmus
- Ignoranz
- Schweigen (zurückhalten von Informationen)
- Auflaufen lassen

GFK im Arbeitsalltag:

- Beobachten anstatt interpretieren
- Perspektivenwechsel:
 - Ich statt Du
 - Bedürfnisse anstatt Strategien
 - Kreativität anstatt Rechthaben
 - Konkret anstatt allgemein
 - Ich bin für meine Gefühle verantwortlich (nicht mein Gegenüber)
 - Hören was gesagt wird anstatt reagieren auf das gesprochene Wort
 - Not sehen anstatt Angriff

GFK im Arbeitsalltag:

- Nachfragen ohne Schuldzuweisungen
- Partner sein (nicht Chef/Untergebener, Täter/Opfer)
- Echt sein statt nett
- Die Wirkung von Sprache kennen
- Wenn man sich ärgert zurückziehen (wenn möglich)
- Vorbild sein, als Einzelner viel bewirken
- Gemeinsam Lösungen finden

Voraussetzung für GFK: Achtsamkeit resp. Mindfulness:

- Mit sich selber -> mit dem Gegenüber
- Anders mit der Situation umgehen
 - › Effizienzsteigerung
 - › Urteilskraft wird erhöht
 - › Kommunikationsfähigkeit wird erhöht
 - › Emotionen werden beruhigt
 - › Richtige Gesinnung

**Ziel: Kein Idealismus, sondern Realität, die in
Erscheinung tritt OHNE Gleichgültigkeit.**

TAKE HOME MESSAGE:

- Töne machen mehr mit uns als wir denke
- Eigene Muster und Verhaltensweisen kennen ist eine wichtige Voraussetzung
- Achtsamkeit ist der Grundbaustein der GFK
- Konzepte der GFK verinnerlichen durch bewussten Einsatz: Erkenntnis führt noch nicht zum Erfolg, ist aber Voraussetzung für Erfahrung
- Erfahrung führt zum Ziel
- Es gibt Situationen, da greifen die besten Konzepte nicht: Selbstempathie oder Psychohygiene im Team
- **Eine respektvolle Kommunikation hat einen Einfluss auf Wirtschaftlichkeit und Sicherheit und kommt dem Patienten zugute**

**ICH WOLLTE MICH
WIRKLICH BENEHMEN,
ABER ES GAB VIEL
BESSERE OPTIONEN!!!**



**LACHEN
MACHT HAPPY**

**HERZLICHEN DANK
FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT**