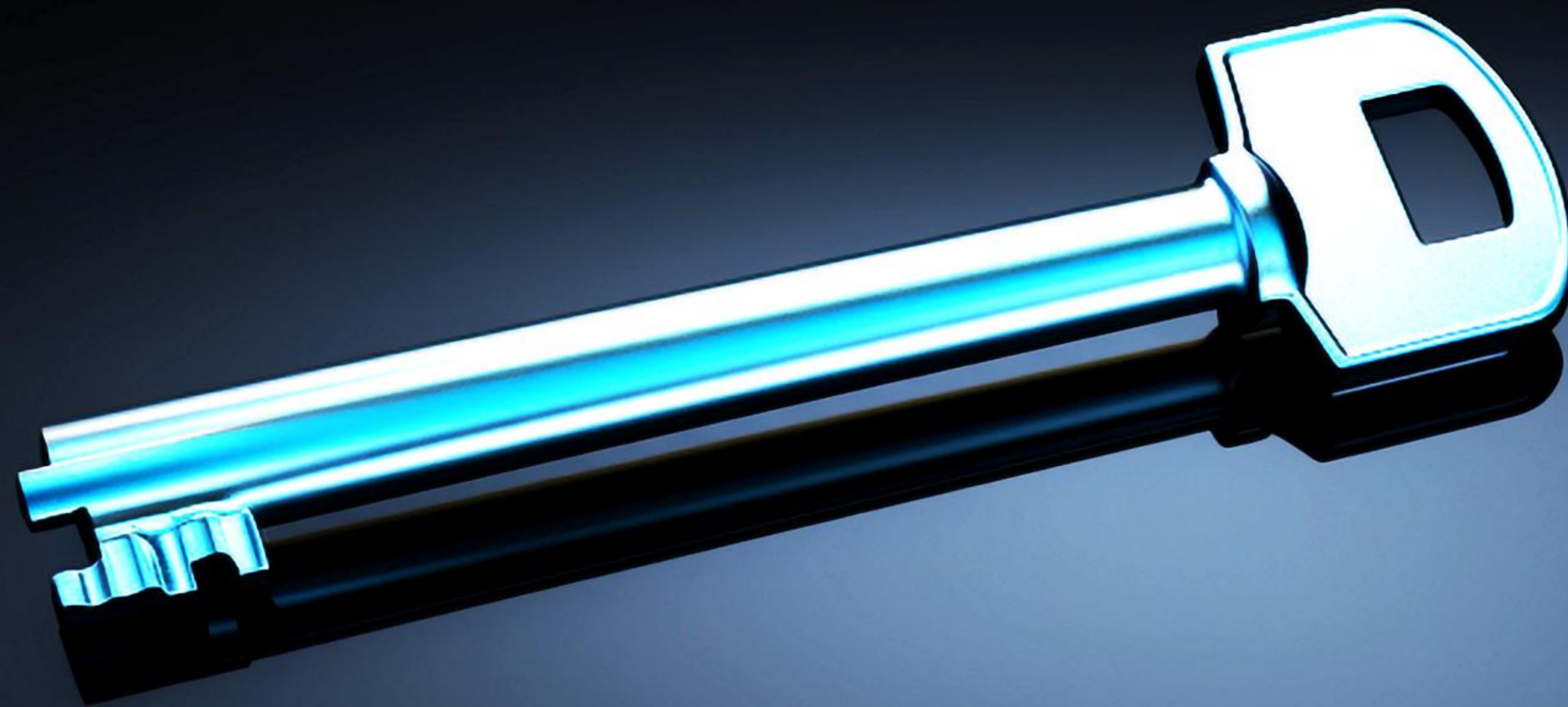


Theorien der Konflikttransformation und Konfliktanalyse, Ursachen und Dynamiken von Konflikten, Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation im Journalismus



**JOURNALISTS.
ACADEMY**



PASCAL DRICOT
DEIN MENTALES TRIKOT

AGENDA

Der Zyklus

Frühkindlichen Prägungen

Transaktionsanalyse

Kommunikationsmodelle

DISC-Modell

Gewaltfreie Kommunikation

ZIELE UND ERWARTUNGEN



DOS WÄHREND DES TEILSMODULS

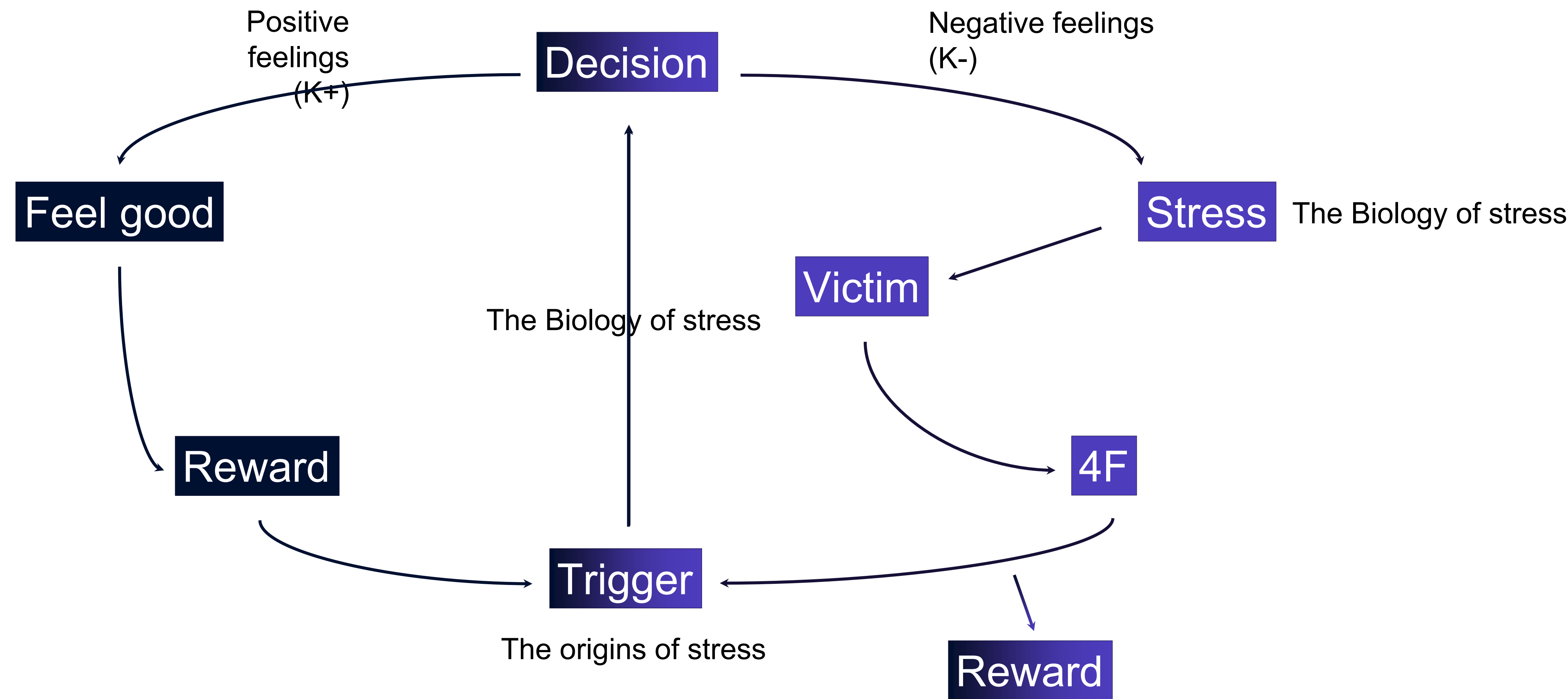
- Sei pünktlich nach den Pausen
- Beteilige dich aktiv
- Sei neugierig und sei respektvoll
- Akzeptiere andere Meinungen
- Stelle Fragen
- Technologie nur in den Pausen verwenden
- Hab Spaß – Humor willkommen!



DER ZYKLUS



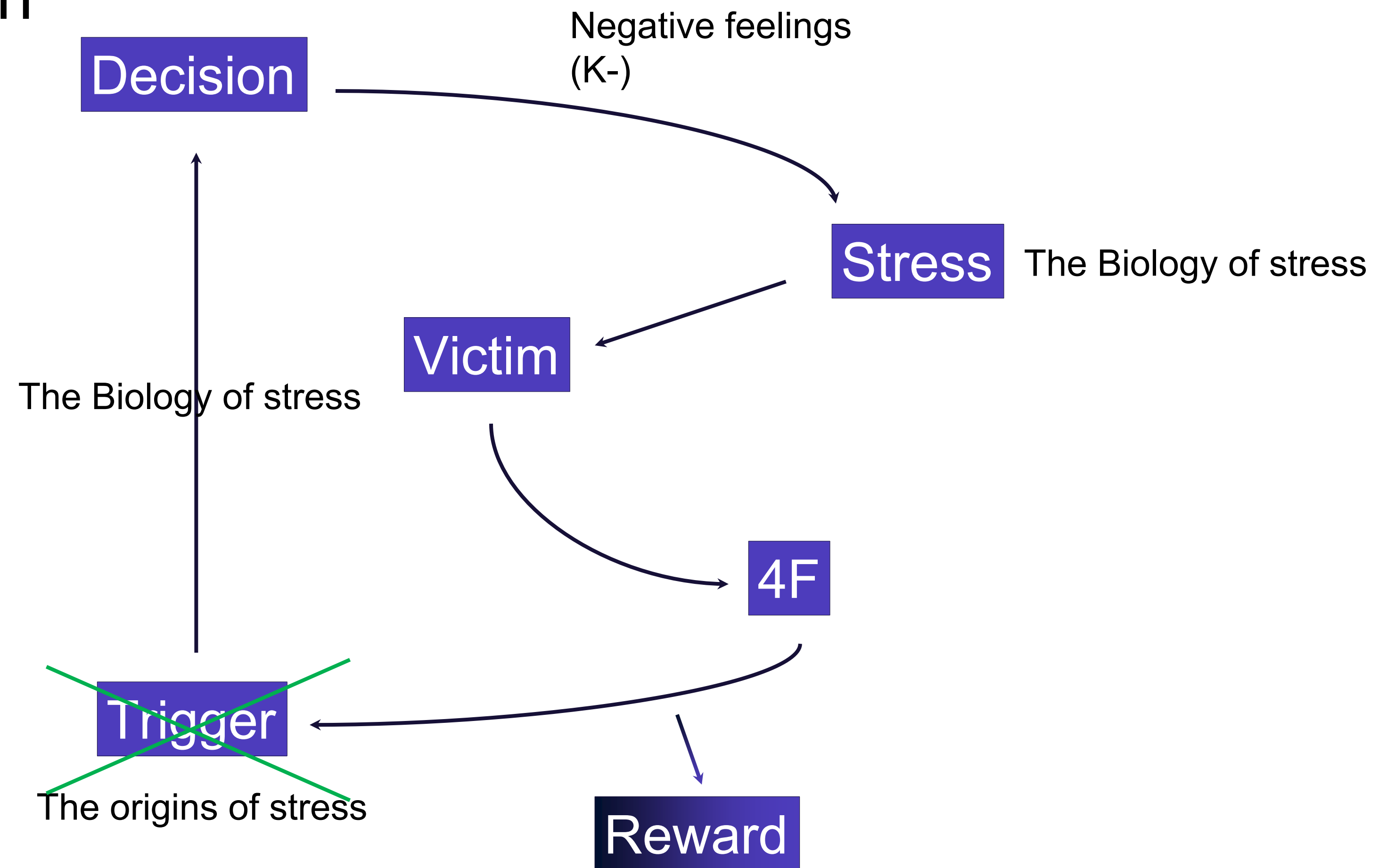
DER ZYKLUS



Quelle: Wolfgang Malik Wöss

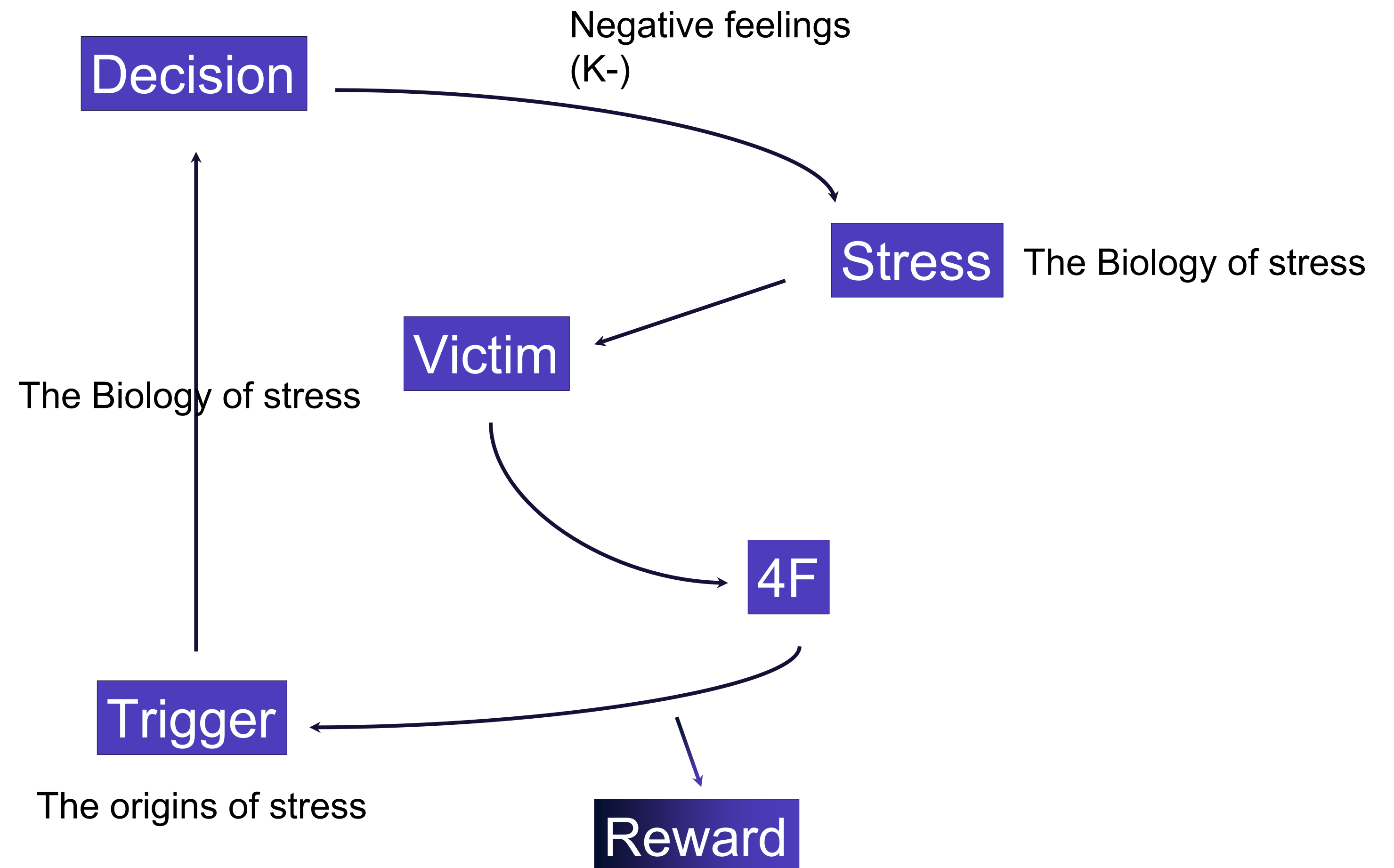
STRATEGIEN ZUM UMGANG MIT AUSLÖSERN

a) Den Auslöser vermeiden



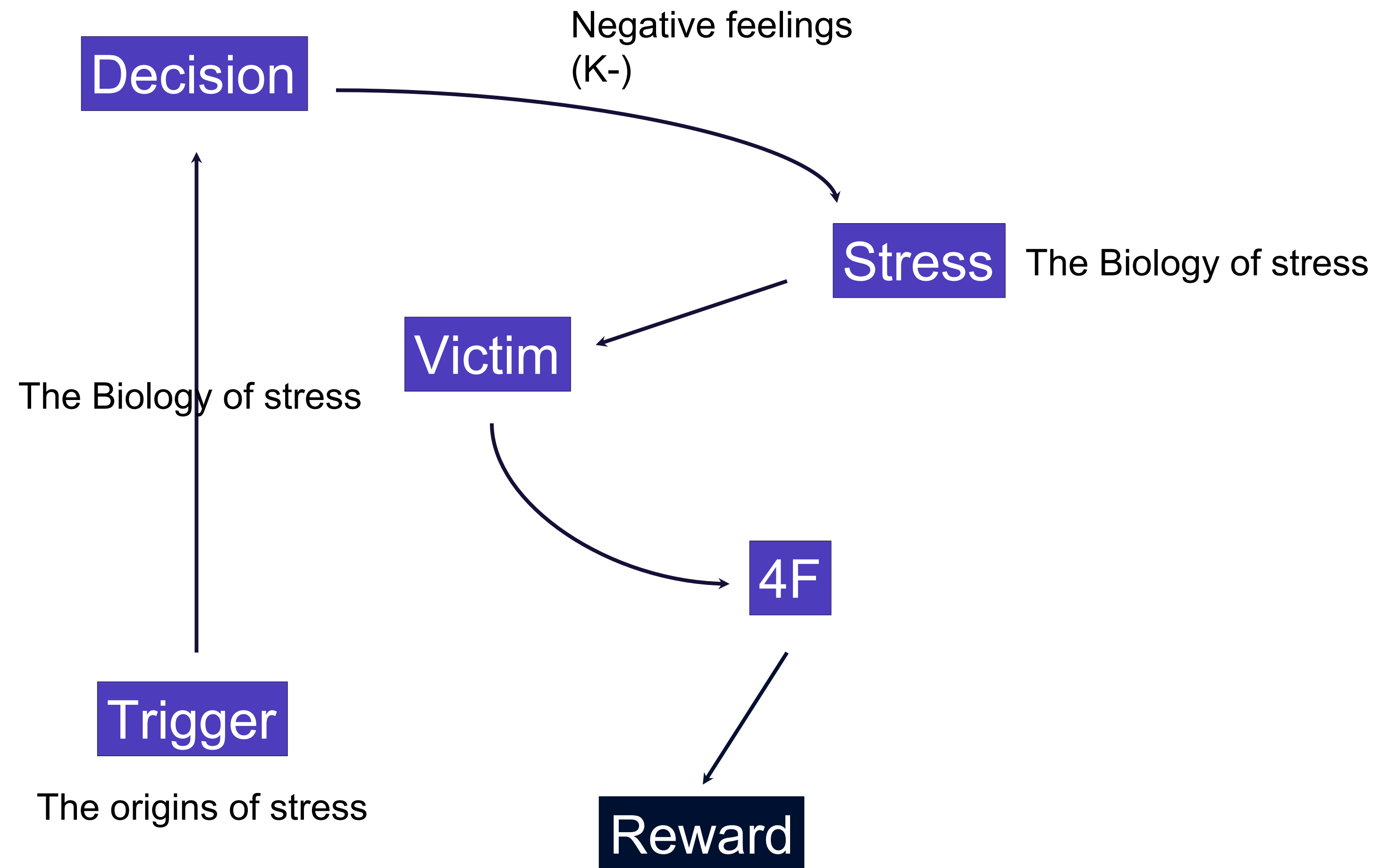
STRATEGIEN ZUM UMGANG MIT AUSLÖSERN

b) Das Muster durchbrechen, wenn du Stress hast



STRATEGIEN ZUM UMGANG MIT AUSLÖSERN

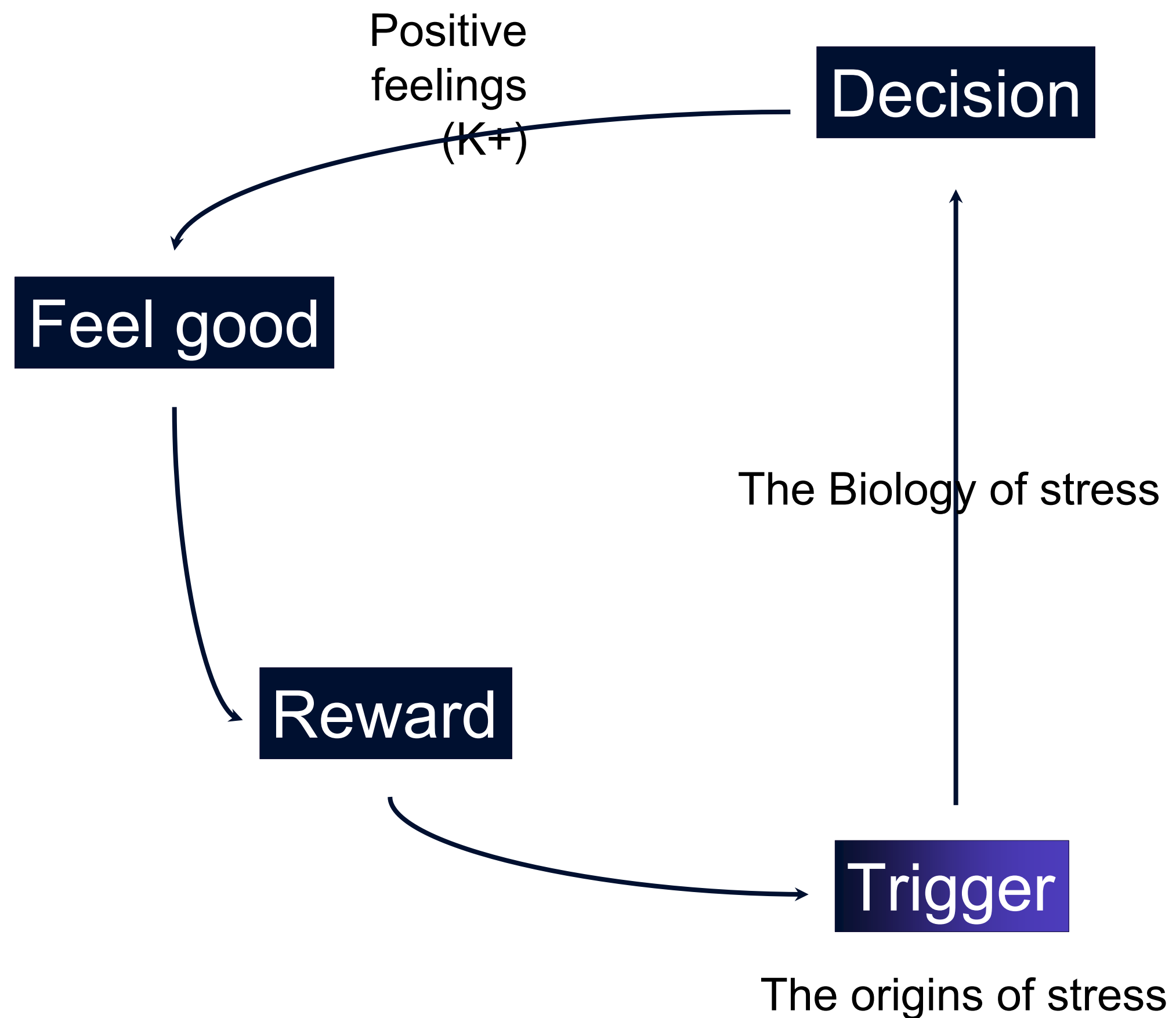
b) Das Muster durchbrechen, wenn du Stress hast





STRATEGIEN ZUM UMGANG MIT AUSLÖSERN

c) Deine Einstellung verändern



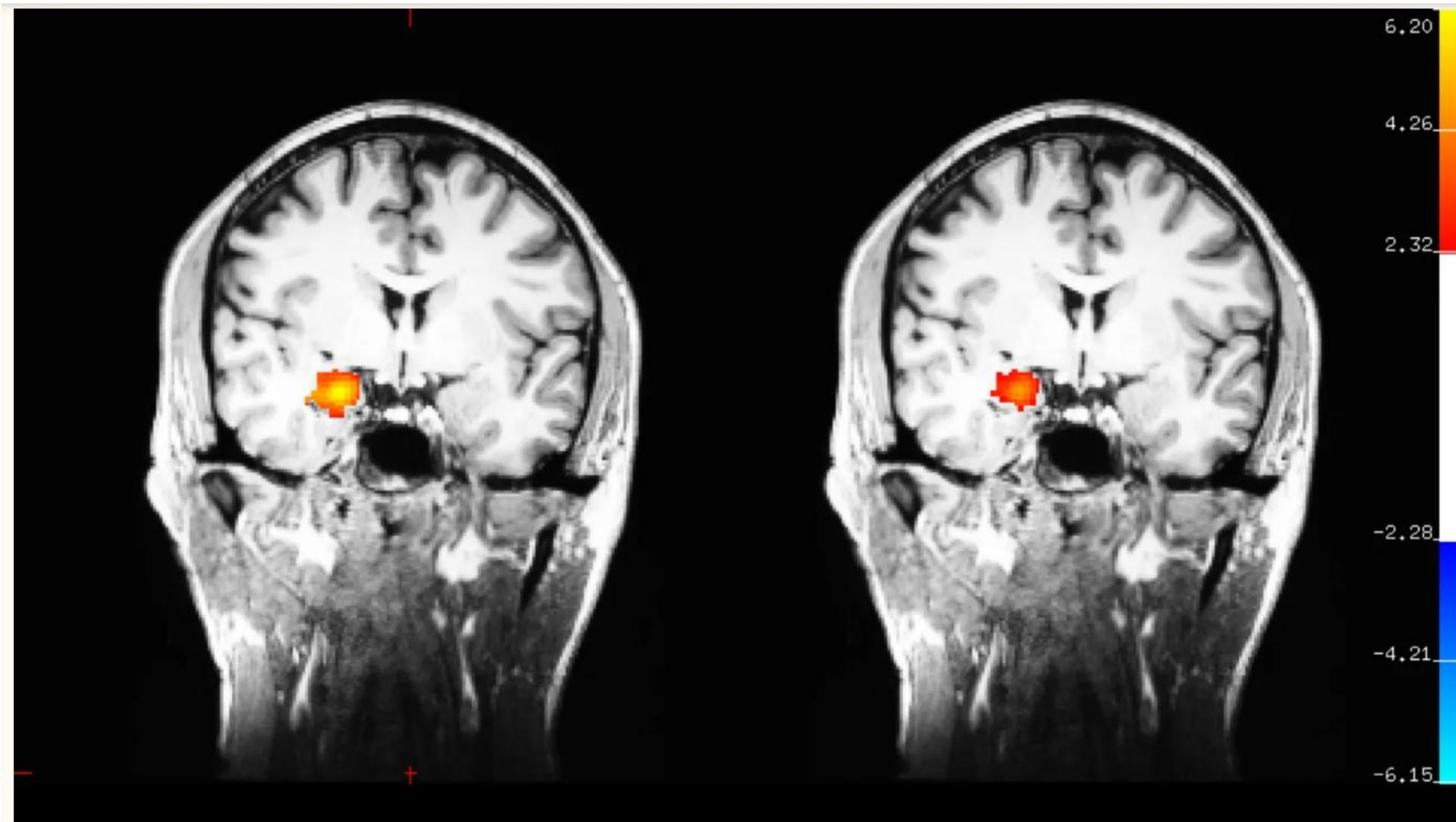
NEUROPLASTIZITÄT

Mit Bewusstseins- und Kommunikationstraining greifen wir aktiv in unsere Denk- und Reaktionsmuster ein.

Wir schärfen die Wahrnehmung für Sprache, Emotion und Wirkung – bei uns selbst und in Gesprächen.

Jede Übung hier trainiert die Fähigkeit, klarer, empathischer und verantwortungsvoller zu kommunizieren.

NEUROPLASTIZITÄT

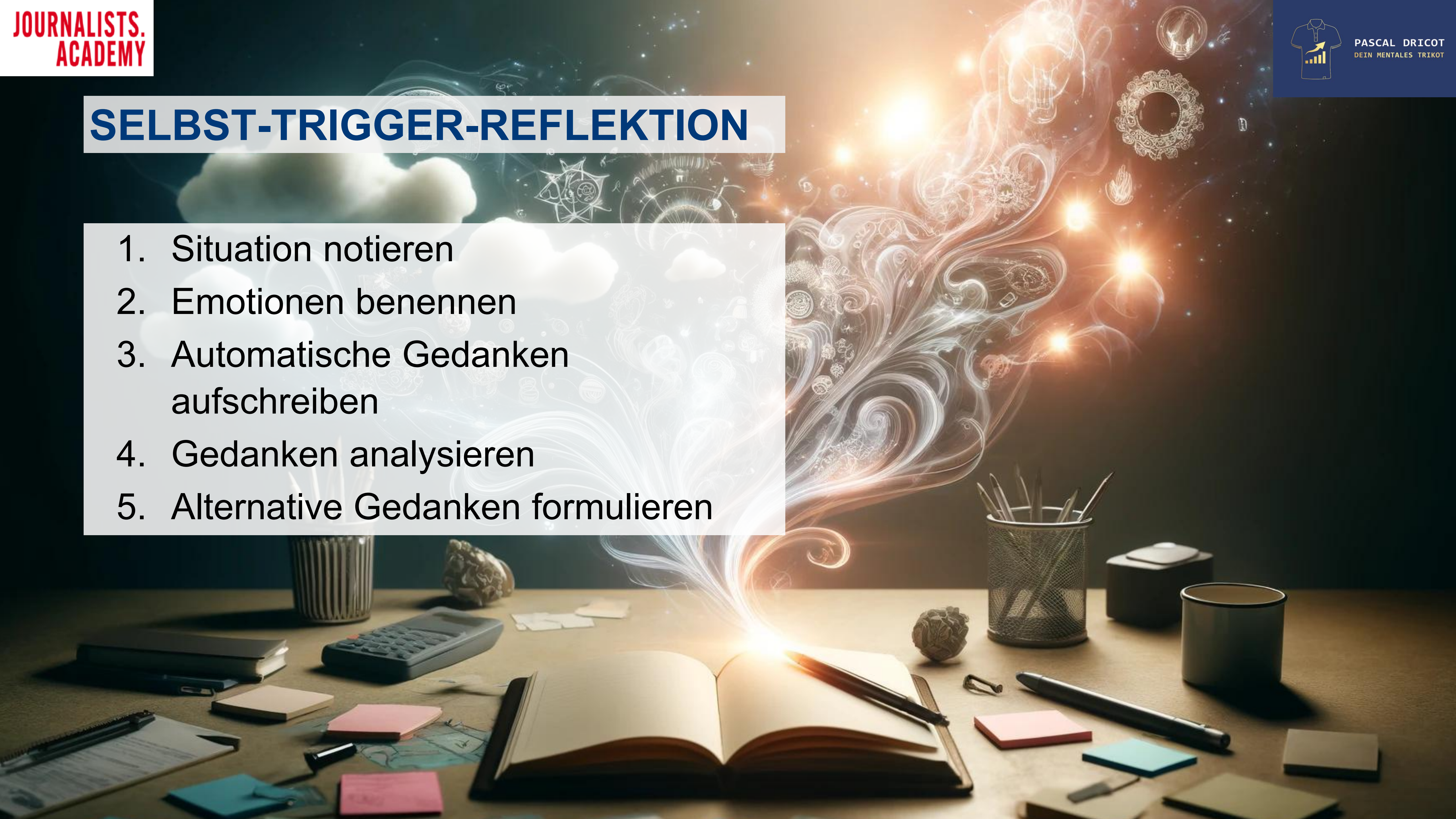


fMRT-Aufnahmen zeigen (links) eine starke Aktivierung der **Amygdala**, wenn Teilnehmende vor dem Meditationstraining emotionale Bilder sehen. Nach acht Wochen **Achtsamkeitsmeditation** (rechts) ist die Aktivierung deutlich geringer.

Mit freundlicher Genehmigung von Gaëlle Desbordes.

SELBST-TRIGGER-REFLEKTION

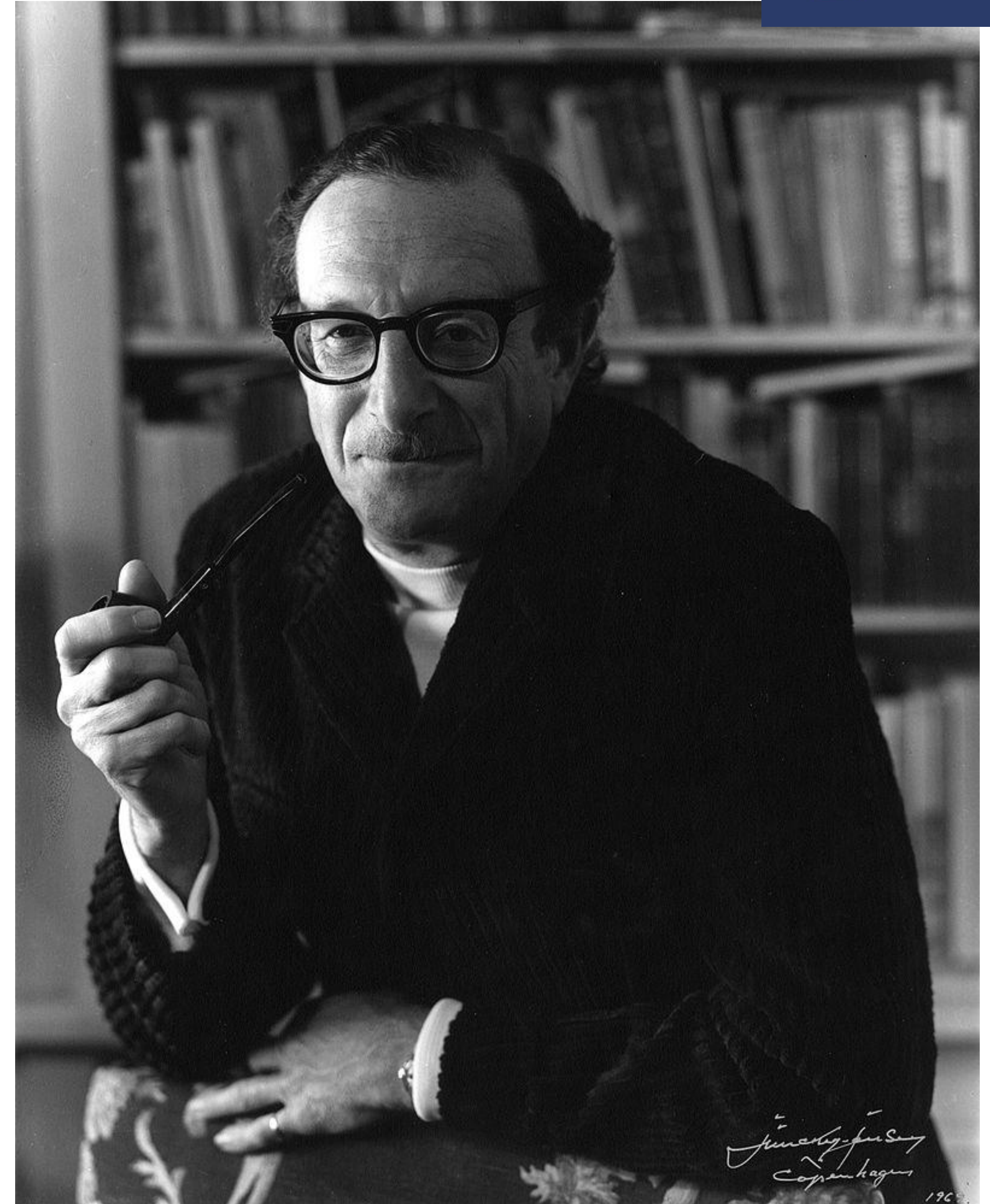
1. Situation notieren
2. Emotionen benennen
3. Automatische Gedanken aufschreiben
4. Gedanken analysieren
5. Alternative Gedanken formulieren



WIE DEIN INNERER ZUSTAND DEINE KOMMUNIKATION BEEINFLUSST



TRANSAKTIONSANALYSE



WAS IST TRANSAKTIONSANALYSE?

**→ Wir verfügen über drei Ich-Zustände:
Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich.**



ELTERN-ICH ZUSTAND



Das Eltern-Ich basiert auf den Verhaltensweisen, Einstellungen und Werten, die wir von unseren Eltern oder anderen Autoritätspersonen übernommen haben.
Es beeinflusst unser Verhalten und unsere Kommunikation auf eine Weise, die widerspiegelt, wie wir erzogen wurden.

ERWACHSENEN-ICH ZUSTAND

Das Erwachsenen-Ich basiert auf dem rationalen, logischen und analytischen Teil unserer Persönlichkeit. Es beeinflusst unser Verhalten und unsere Kommunikation auf eine Weise, die unsere Fähigkeit zum Denken und zur Vernunft widerspiegelt.



KIND-ICH ZUSTAND



Das Kind-Ich basiert auf unseren Gefühlen, Emotionen und Erfahrungen aus der Kindheit. Es beeinflusst unser Verhalten und unsere Kommunikation auf eine Weise, die unseren emotionalen Zustand widerspiegelt.

BEISPIELE

- **Eltern-Ich-Zustände**

- 1) Kritisches Eltern-Ich:**

- Typische Aussagen:**

- „So formulieren wir das hier nicht.“

- „Das war ein Aktivisten-Interview, kein Journalismus.“

- „Diese Headline ist verantwortungslos.“

- Wirkung:**

- Druck, Rechtfertigung, innere Abwehr beim Gegenüber.

- Der andere fühlt sich „zurechtgewiesen“ statt eingeladen, sich zu verbessern.

- Misstrauen oder Rückzug – Energie geht in Verteidigung statt Kooperation.

- Erkennbar:**

- Starres Regeldenken, starke Betonung von Hierarchie.

- Ironie oder Zynismus in der Stimme.

- Fokus liegt auf Kontrolle statt auf Verbindung.

BEISPIELE

- **Eltern-Ich-Zustände**
2) Fürsorgliches Eltern-Ich:

Typische Aussagen:

„Ich übernehme die Passage – das ist zu heikel für dich.“
„Lass Kritik heute lieber, du bist müde.“
„Ich wollte dich nur schützen, das Thema ist einfach zu heftig.“

Wirkung:

Unterdrückt Eigenverantwortung.
Der andere fühlt sich klein oder „geführt“.
Abhängigkeit entsteht statt echter Partnerschaft.

Erkennbar:

Satzanfänge wie „Ich will dir nur helfen...“.
Oft verbunden mit Wunsch nach Anerkennung.
Konflikte werden verdeckt, um Harmonie zu wahren.

BEISPIELE

- **Kind-Ich-Zustände**

- 1) Angepasstes Kind:**

- Typische Aussagen:**

- „Wenn's so besser ist, ändere ich es halt.“

- „Ich wollte nichts sagen, um keinen Streit auszulösen.“

- „Ich dachte, du entscheidest das eh.“

- Wirkung:**

- Wenig Eigeninitiative, wenig Präsenz.

- Authentizität fehlt – Vertrauen baut sich langsamer auf.

- Empfehlungen bleiben oberflächlich oder ganz aus.

- Erkennbar:**

- Vermeidet Blickkontakt, hält sich im Hintergrund.

- Stimmt oft zu, auch wenn er/sie innerlich anderer Meinung ist.

BEISPIELE

- **Kind-Ich-Zustände**

- 2) Rebellisches Kind:**

- Typische Aussagen:**

- „Ich schreibe, was ich will – niemand zensiert mich!“

- „Das darf man ja wohl noch sagen!“

- „Immer dieses weichgespülte Zeug – das ist doch kein Journalismus!“

- Wirkung:**

- Andere empfinden Verhalten als respektlos oder chaotisch.

- Gemeinschaftsgefühl leidet, Vertrauen sinkt.

- Gefahr: Starke Persönlichkeiten ecken an oder ziehen sich zurück.

- Erkennbar:**

- Spontan, unvorbereitet, ignoriert Strukturen.

- Häufig mit charismatischer Energie, aber wenig Rücksicht.

- Kann wertvolle Dynamik bringen – wenn reflektiert.

BEISPIELE

- **Erwachsenen-Ich-Zustände**

Typische Aussagen:

„Ich verstehe deinen Standpunkt – lass uns die Fakten noch einmal gemeinsam durchgehen.“

„Mir ist aufgefallen, dass dein Beitrag starke Reaktionen ausgelöst hat. Wie können wir das konstruktiv aufgreifen?“

„Ich sehe, dass du das Thema emotional wichtig findest – gleichzeitig brauchen wir eine Quelle zur Einordnung.“

Wirkung:

Vertrauen, Offenheit, Kooperation.

Reife Kommunikation ohne Drama oder Schuld.

Lernen und Wachstum werden selbstverständlich.

Erkennbar:

Klare, ruhige Ausdrucksweise.

Sachlich, aber empathisch.

Kommunikation auf Augenhöhe.

ZUSTANDSREFLEKTION

Wenn du an ein intensives Gespräch denkst – wann warst du im Modus von **innerlich bewerten, dich rechtfertigen oder zurückziehen?**

Und was hätte dir in diesem Moment geholfen, **wieder in Verbindung oder Klarheit zu kommen?**

Kritisches Eltern-Ich

Fürsorgliches Eltern-Ich

Angepasstes Kind

Rebellisches Kind

ÜBER MICH

MSc. in Elektromechanik
Ehemaliger stellvertretender Vizepräsident, Siemens Indonesien
Zertifizierter psychosozialer Berater (LSB)
Unternehmensberater
Zertifizierter DISC-Coach, Stufe 3
Intensive Persönlichkeitsentwicklung bis hin zur Self-Mastery

4 – OHRENMODELL – FRIEDMANN SCHULZ VON THUN





SACHOHR – WAS SIND DIE FAKTEN?

Das Fenster ist offen

Dein Interview klang sehr kritisch gegenüber der Regierung

SELBSTOFFENBARUNGS-OHR – WAS VERRATE ICH ÜBER MICH SELBST?

OFFENES FENSTER

Mir ist kalt. – Ich fühle mich körperlich unwohl.

Ich will es nicht selbst schließen. – Ich erwarte, dass jemand anderes handelt.

Ich schätze deine Hilfe. – Ich vertraue dir genug, um mein Bedürfnis zu äußern.

Ich bin verärgert, dass du es nicht bemerkt hast. – Ich wünsche mir mehr Achtsamkeit von dir.

DEIN INTERVIEW KLANG SEHR KRITISCH GEGENÜBER DER REGIERUNG

Ich bin unsicher, ob das noch als ausgewogen gilt. – Mir ist journalistische Neutralität wichtig.

Ich mache mir Sorgen, dass der Beitrag als parteiisch verstanden wird.

Ich fühle mich verantwortlich für das Image unserer Redaktion.

Ich bin beeindruckt, wie mutig du dich positionierst – und frage mich, ob ich das auch könnte.

Ich wünsche mir Klarheit, wo wir als Redaktion die Grenze zwischen Kritik und Aktivismus ziehen.

♥ **BEZIEHUNGS-OHR – WIE INTERPRETIERT DER EMPFANGER? WELCHE BEZIEHUNG HABEN WIR ZUEINANDER?**

OFFENES FENSTER

Du glaubst, ich hätte merken sollen, dass dir kalt ist.

Du erwartest, dass ich mich um dich oder die Umgebung kümmere.

Du vertraust mir vielleicht nicht, dass ich von selbst handle, ohne darauf hingewiesen zu werden.

DEIN INTERVIEW KLANG SEHR KRITISCH GEGENÜBER DER REGIERUNG

Du hältst mich vielleicht für zu konfrontativ oder zu wenig objektiv.

Du siehst mich als jemanden, der seine journalistische Rolle zu emotional auslegt.

Du nimmst dir heraus, meine Arbeit zu bewerten – als wärst du meine Vorgesetzte oder mein Coach.

Du vertraust mir nicht ganz, eine professionelle Balance zu halten.

Du willst mir zeigen, dass du über mir stehst – fachlich oder moralisch.

APPELL-OHR – WAS WILL DER SPRECHER, DASS ICH TUE ODER ÄNDERE?

OFFENES FENSTER

Bitte mach das Fenster zu.

Achte auf mein Wohlbefinden.

Lass es offen – ich mag frische Luft.

DEIN INTERVIEW KLANG SEHR KRITISCH GEGENÜBER DER REGIERUNG

Bitte achte in Zukunft stärker auf Ausgewogenheit.

Sprich auch mit Vertretern der anderen Seite, um das Bild zu vervollständigen.

Formuliere deine Fragen neutraler – das stärkt deine Glaubwürdigkeit.

Lass uns vorher gemeinsam den Interviewleitfaden durchgehen.

Bleib kritisch – aber wähle den Ton so, dass er Dialog ermöglicht.

IDEALER SATZ

OFFENES FENSTER

Mir ist ein bisschen kalt, weil das Fenster offen ist. Ich wollte es nicht einfach selbst schließen, ohne vorher zu fragen und ich weiß, dass du Rücksicht nimmst – würdest du mir bitte helfen?

DEIN INTERVIEW KLANG SEHR KRITISCH GEGENÜBER DER REGIERUNG

Mir ist aufgefallen, dass dein Interview sehr kritisch gegenüber der Regierung klang. Ich hatte kurz den Eindruck, dass es als einseitig verstanden werden könnte, und das hat mich nachdenklich gemacht.

Ich weiß, wie wichtig dir fundierte Recherche und klare Positionierung sind – vielleicht können wir beim nächsten Mal gemeinsam darauf schauen, wie wir die Balance zwischen Kritik und Dialog noch besser halten.

DISG(C)-PERSÖNLICHKEITSPROFILE - SICH SELBST UND ANDERE VERSTEHEN



DISG(C)-PERSÖNLICHKEITSPROFILE - SICH SELBST UND ANDERE VERSTEHEN



<https://www.123test.com/de/DISG-Persönlichkeitstest/>

D-TYP





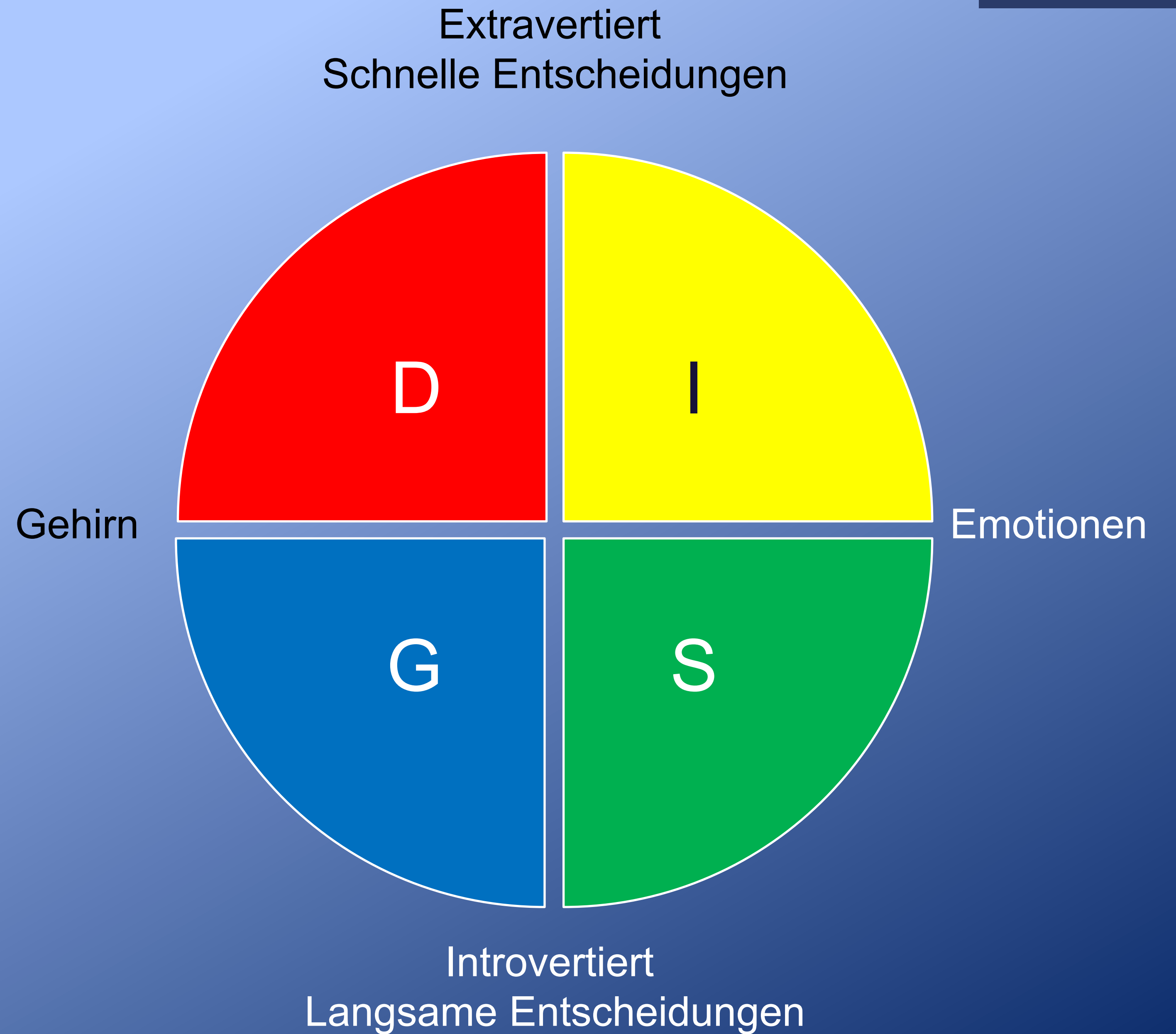
S-TYP



G-TYP



DISG(C)-PROFILE



WIE REAGIERST DU AUF UNTERSCHIEDLICHE TYPEN IM INTERVIEW?

Typ (DISG)	Typisches Verhalten im Interview	Risiko (Ich-Zustand-Falle)	Reife Reaktion (Erwachsenen-Ich)
Dominant (D)	Direkt, fordernd, laut	Angepasstes Kind-Ich (du ziehst dich zurück)	Bleib ruhig, unterbrich sachlich bei Bedarf („Lass mich kurz konkret nachfragen...“), halte den Rahmen durch klare Struktur und Tempo.
Initiativ (I)	Emotional, ausschweifend	Eltern-Ich (du willst ihn „einbremsen“)	Geh kurz auf die Energie ein („Spannender Punkt!“), bring ihn dann freundlich zurück: „Wie meinst du das konkret in Bezug auf...?“.
Stetig (S)	Zurückhaltend, vorsichtig	Eltern-Ich (du „rettest“ ihn)	Gib Sicherheit und Zeit („Kein Stress, formuliere ruhig in deinen Worten“), arbeite mit offenen Fragen, um Vertrauen zu fördern.
Gewissenhaft (G)	Detailorientiert, kritisch	Kind-Ich (du rechtfertigst dich)	Bleib sachlich, anerkenne Fakten („Guter Punkt, das stimmt“), lenke zurück zur Kernfrage: „Was bedeutet das für die Gesamteinschätzung?“

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Vom Reiz zur Resonanz – der Weg der bewussten Kommunikation

- Wahrnehmen statt reagieren
- Verstehen statt bewerten
- Akzeptieren statt verteidigen
- Verbinden statt dominieren
- Kommunizieren statt kontrollieren

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GfK)

Aufgabe Fallanalyse: MARKUS LANZ AUSRASTER KATRIN SASS

https://youtu.be/taAGtIldzr4?si=rLytTjAKTUbQ_Uw

ZUSAMMENFASSUNG DIESES MODULS

- Bewusstsein für eigene Trigger und emotionale Muster in Konflikten
- Verständnis, wie frühe Prägungen unser Kommunikationsverhalten formen
- Reflexion über innere Rollen und Ich-Zustände (Transaktionsanalyse)
- Anwendung zentraler Modelle (4-Ohren-Modell, Gewaltfreie Kommunikation, DISC)
- Erkennen und Verändern von Sprachmustern, die Konflikte verstärken oder lösen
- Entwicklung von Empathie und Selbstführung in herausfordernden Gesprächen
- Vom Reagieren zum bewussten Kommunizieren
- Verbindung von innerer Haltung und sprachlicher Verantwortung im Journalismus

WAS NIMMST DU MIT?

Was willst du ab morgen in deiner Kommunikation bewusster leben oder ausprobieren – im Sinne einer gewaltfreien Sprache?





Pascal Philippe L. Dricot, MSc.

+43 664 13 17 844

pascal@pascal-dricot.com

www.pascal-dricot.com

<https://www.linkedin.com/in/pascal-dricot/>