

Besprechungsprotokoll

Thema der Besprechung: Wie gelingt gute Kommunikation?

Datum: 10.03.2015

Zeit: 18:00-19:30h

Ort: Markuskrankenhaus FfM Haus C

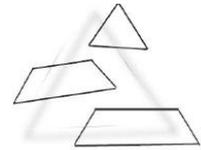
Eingeladene Teilnehmer: Angehörige- Professionelle und Betroffene

Leitung: Initiatorin Frau Dr. Maxie Kneist

Protokollführer: A

Anwesende: Angehörige- Professionelle und Betroffene

TOP 1:	<i>Das Gelingen guter Kommunikation (-:</i>
Diskussion: Abwehrhaltung	Abwehrhaltung in Form von Verletzungen in der Kommunikation ist fast immer Kontraproduktiv und dient höchstens der klaren Abgrenzung und oder Ausgrenzung von mir oder anderen Personen hohe Anspannung führt schnell zu verallgemeinernden Überreaktionen und ist bei ungenügender Selbstregulation ein echter Grund für eine Auszeit zur Spannungsreduktion, hier Hochspannungsfertigkeiten/Notfallskills anwenden und die Kommunikation auf später verschieben, oder nur noch auf dem Schriftwege kommunizieren. Nach der Eskalation ist die Folge, Ratlosigkeit und Hoffnungslosigkeit, denn leider ist sie verschenkte Energie.
Wünsche an Gesprächsteilnehmer	Augenhöhe, respektvoller Umgang, keine Invalidierungen, Triggerthemen meiden - ich kann mein Gesprächspartner nicht kontrollieren



Kommunikation als Funktionsmittel	Was ist mein Ziel? Wie erreiche ich mein Ziel? Was ist dem Ziel abträglich und führt zu Frustrationen?
Für DBT Anwender	Anspannungseinschätzung durch regelmäßige Selbstreflektion. Welcher individuelle Skill ist hier hilfreich um vor allem die Anspannung zu reduzieren. Spannungsreduktion ist für mich immer wichtiger als die Durchsetzung von Zielen, denn die überhöhte Anspannung kann zu Verhalten führen, das mich in der Durchsetzung meiner Ziele stark behindert . Je höher die Anspannung ist, desto schwieriger fällt die Kommunikation.
Bestimmte Verhaltensweisen sind gerade in Konflikten zu unterlassen	Dysfunktionales Verhalten radikal vermeiden, lautes Schreien Beleidigen und zum Gegenschlag ausholen, ist zumeist, wenn nicht immer selbstschädigend und vllt. von der Gegenseite sogar gewollt/ provoziert. Möglichen Manipulationen will ich radikal entsagen, um der Gegenseite keine Angriffsflächen zu bieten.
Ergebnis:	<p>Eine Anspannung von 70 lässt keine sinnvolle Kommunikation mehr zu, die zu der Erreichung von Zielen, außer der Spannungsreduktion selbst, nötig ist.</p> <p>Wie bleibe ich dabei möglichst nur bei mir, denn im besten Fall habe ich nur wirkliche Macht über mich selbst.</p> <p>Manchmal muss ich unangenehme Tatsachen zumindest vorerst akzeptieren (radikale Akzeptanz), wenn ich bei der Durchsetzung meine Ziele nicht über meine Grenzen hinausschießen will. Sicher ist das die schwierigste Übung für BPS Patienten. Aber Hartnäckigkeit zahlt sich irgendwann aus.</p>
Aufgaben:	<p>Thema für das nächste Meeting: nonverbale Kommunikation</p> <p>Termin: 14.04.18:00h -19:30h</p>