

## WIE DU GRUPPEN ANLEITEST, INDEM DU KLARE BITTEN STELLST

Egal ob du eine Sitzung moderierst, ein Training leitest oder an einer Diskussionsrunde teilnimmst: Je klarer die Bitten sind, die du an die Runde richtest, umso eher sind sie von Erfolg gekrönt

Wir haben deswegen ein paar Hinweise zusammengestellt, die für Klarheit sorgen und die du 1:1 übernehmen kannst.

### TIPP 1: KLARSTELLEN, VON WEM DU EINE ANTWORT MÖCHTEST

Zunächst mal ist wichtig: Unsere Aufmerksamkeit ist begrenzt. In Gruppen den Fokus zu halten, kann sehr anstrengend sein. Deswegen ist Klarheit und Kürze wichtig.

Willst du etwas von der ganzen Gruppe oder nur von einer Person?

Sprich die entsprechenden Personen direkt mit Namen an:

*Ich möchte gerne, dass Kay und Chris mir sagen ...*

*Ich möchte, dass alle, die darauf Lust haben, mir sagen ...*

*Ich hätte gerne von drei Menschen Feedback zu meinem Vortrag – was hat dir gefallen?*

**Empfehlung am Rande:** Sprich in der Einzahl. Statt „Fasst euch bitte an eure Nasen“ -> „Fass dir bitte an deine Nase“. Das ist zwar anfangs sehr ungewohnt, aber der Effekt ist sofort spürbar: Jeder fühlt sich direkt persönlich angesprochen!

### TIPP 2: KLARSTELLEN, WELCHE ANTWORT DU MÖCHTEST

Meistens äußern Menschen in Gruppen Wünsche, Anliegen oder indirekte, vage Bitten z.B. „Ich würde gerne mit euch allen ins Kino gehen!“ Aha. Und, **was willst du jetzt hören?** Eine Diskussion, ein Statement, ein Meinungsbild?

Und wenn ja, wie?

**Beispiel:**

- Ich möchte gerne, dass jeder kurz seine Meinung dazu sagt.
- Ich möchte gerne, dass drei Menschen mir sagen, ob sie Lust darauf haben.



**Empfehlungen für Bitten in Gruppen**

**1. Von wem möchtest du etwas? Sei konkret!**

*Ich möchte gern, dass Alex und Kai mir sagen...*

*Ich möchte, dass alle, die wollen, mir sagen...*

*Ich möchte gern von 2-3 Personen eine Rückmeldung zu meiner Idee*

**2. Welche Handlung soll erfolgen?**

*Ich möchte gerne, ...*

*...dass mir alle ein Handzeichen geben, die meiner Meinung sind.*

*...hören, wer damit nicht einverstanden ist. eure Widerstände per Handzeichen gezeigt bekommen.*

**3. Gib ein klares Zeichen, wenn du zufrieden bist und bereit bist, das Thema zu wechseln.**

(c) www.impactinstitut.com

**Wichtig:** Sag genau, was du hören willst! Es kann die Situation vereinfachen, wenn du die Reihenfolge klarstellst, in der du die Antworten möchtest, insbesondere bei Telefon/Video Konferenzen.

Beispiel

- Ich möchte gerne ein Blitzlicht mit den Erwartungen machen. Wer mag, fängt an, und danach geht es im Uhrzeigersinn, mit der Frage: Was wünschst du dir für heute?
- Oder: Ich möchte gerne zum Einchecken kurz von jedem hören, wie es dir geht. Alex, magst du anfangen? Danach dann Kay und dann Chris.

Die Gewaltfreie Kommunikation definiert ein paar sehr hilfreiche Kriterien für das Formulieren von Bitten. **Eine Konkrete Bitte**

- Ist jetzt erfüllbar
- Definiert eine konkrete, beobachtbare, machbare Handlung
- Ist positiv formuliert: Was ich will, statt was ich nicht will

Mehr zum Thema Bitten in unserem entsprechenden Artikel.

**TIPP 3: ZUHÖREN IST ANSTRENGEND. NUTZE SO OFT WIE MÖGLICH (HAND-)ZEICHEN**

Brauchst du wirklich ein mündliches Feedback? Alternativen sind:

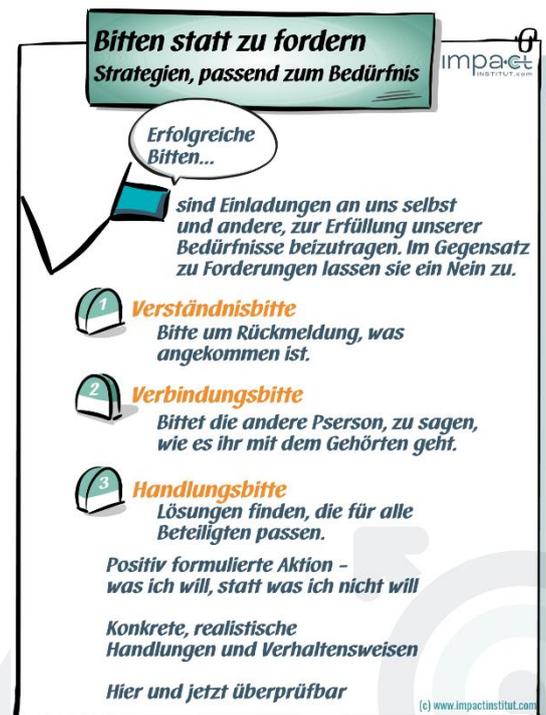
- Bitte einmal Hand heben, wenn du das genauso siehst.
- Bitte einmal Hand heben, wenn du heute Mittag dabei bist.
- Zeig mir bitte, wieviel Energie du noch für dieses Thema hast: Daumen runter wenig, Daumen seitwärts geht so, Daumen hoch eine Menge. (jeweils demonstrieren)
- Bitte ordne dich eine der vier Ecken des Raumes so, entsprechend der Option die du bevorzugst.

Dir fällt bestimmt noch mehr ein.

**TIPP 4: FRAG NACH EINWÄNDEN STATT ZUSTIMMUNG**

Du möchtest mit anderen zusammen etwas entscheiden? Wenn du nach Zustimmung fragst, brauchst du von jedem ein OK. Das kann den Betrieb unnötig aufhalten, weil du bei einigen nachhaken musst, die sich nicht bewegen. Und es stellt dich vor ein Problem: Was mit den machen, die nicht dafür sind? Mehrheitlich überstimmen? Als Veto ansehen?

Leichter ist es, wenn du fragst, wer Einwände oder Widerstand zu deiner Idee hat. Erstmal müssen alle aktiv werden, und bei denen, die Widerstand haben, kannst du versuchen, die Bedürfnisse zu erkunden.



**Bitten statt zu fordern**  
Strategien, passend zum Bedürfnis

Erfolgreiche Bitten...  
sind Einladungen an uns selbst und andere, zur Erfüllung unserer Bedürfnisse beizutragen. Im Gegensatz zu Forderungen lassen sie ein Nein zu.

- 1. Verständnisbitte**  
Bitte um Rückmeldung, was angekommen ist.
- 2. Verbindungsbitte**  
Bittet die andere Person, zu sagen, wie es ihr mit dem Gehörten geht.
- 3. Handlungsbitte**  
Lösungen finden, die für alle Beteiligten passen.

Positiv formulierte Aktion - was ich will, statt was ich nicht will

Konkrete, realistische Handlungen und Verhaltensweisen

Hier und jetzt überprüfbar

(c) www.impactinstitut.com

Beispiel:

Ich schlage vor, dass wir heute 30 min früher Schluss machen. Zeig mir bitte, ob du dazu Einwände hättest.

- Hand auf Herz: Null Problemo
- Eine Hand nach vorne: Leichte Einwände
- Zwei Hände nach vorne: Starke Einwände

Wenn es Einwänden gibt, kannst du mit ihnen relativ leicht umgehen, wenn du dir das schnelle Konsensieren angewöhnst.

## TIPP 5: BEITRÄGE VISUALISIEREN

Dieser Tipp umfasst eigentlich ein komplettes Moderationstraining, aber im Kern besagt sie: Wenn du etwas aufschreiben kannst, schreib es auf. Zum Beispiel die Frage, die du grade besprechen möchtest: Schreib sie auf die Flipchart und alle können sich im Folgenden daran orientieren.

## TIPP 6: DEUTLICH MACHEN, WANN DU FERTIG BIST

Wenn deine Bitte erfüllt ist, gib der Gruppe ein Zeichen, dass es weitergehen kann.

Beispiel:

- "Ich bin fertig."
- Danke, das reicht mir an Feedback.

Auf diese Weise verhinderst du, dass noch unnötig weitere Optimierungsangebote aus der Gruppe kommen.

## ZUM SCHLUSS NOCH EINE AUFGABE AUS UNSEREN TRAININGS.

Überleg dir eine exemplarische Gruppensituation, die dich irritiert, nervt, aufwühlt,... Und dann schau mal:

Welcher Vorschlag könnte euch jetzt weiterbringen?

Was brauchst du, was könnte die Gruppe brauchen?

Wie ginge das ganz konkret?

Und in welcher Form könntest du das als Bitte formulieren?



*P. Boisson*  
Pierre Boisson

*Becker*  
Stefan Becker

*M. Castro*  
Markus Castro

*M. Faust*  
Matthias Faust