

## Autonomie: Drei-Schritt – drei »W«



Professionelle Exzellenz  
Beratung, Coaching und  
Organisationsentwicklung

Um eine schwierige Situation oder das Verhalten einer Person zu thematisieren, das Sie problematisch empfinden, empfiehlt es sich, nach den folgenden drei Grundschritten vorzugehen:

### 1. Schritt: **W**-ahrnehmung

Benennen Sie die schwierige Situation oder das problematische Verhalten, indem Sie Ihre Wahrnehmungen mitteilen. Beschreiben Sie Ihre Beobachtungen oder das Verhalten ihres Gegenübers mit Informationen wertfrei und so konkret wie möglich:

»Ich nehme wahr, ...«

»Mir ist aufgefallen, ...«

»Ich habe festgestellt, ...«

### 2. Schritt: **W**-irkung

Machen Sie deutlich, welche Bedeutung das für Sie hat und welche Folgen Sie sehen. Erläutern Sie die Probleme, die sich daraus ergeben. Benennen Sie dabei sowohl ihre persönliche emotionale Reaktion ...

»Ich fühle mich dabei ...«

»Das löst bei mir aus ...«

... als auch die Folgen, die Sie sehen, und zwar im Blick auf menschliche, fachliche und organisatorische Aspekte:

»Ich stelle fest, dass ...«

»Ich befürchte, das wird ...«

### 3. Schritt: **W**-unsch

Benennen Sie Ihre Bedürfnisse: als Bitte, Wunsch, (u. U. im nächsten Schritt als Erwartung, Forderung oder Anweisung im Führungskontext)

»Ich wünsche mir von Ihnen ...«

»Ich erwarte, dass Sie ...«

»Meine Forderung an Sie ist ...«

Modifiziert übernommen von Gührs und Nowak (2003)