

### Pressemitteilung

## „Ich-Botschaften“ heben die Stimmung

Joachim Besier hat Begriff „Stimmungsmanager“ patentrechtlich schützen lassen – „Mut haben, über Gefühle zu reden“

RODHEIM-BIEBER (wh). Stimmung bildet ein wichtiges Element zwischenmenschlicher Beziehungen. Aus dieser Erfahrung und seiner langjährigen Arbeit als Trainer und Coach hat Joachim Besier den „Stimmungsmanager“ kreiert. „Der Stimmungsmanager ist bestrebt, sich selbst und sein Gegenüber in eine positive Gefühlslage zu versetzen und dabei eigene und fremde Reaktionen sensibel einzubeziehen“, erläutert Joachim Besier, der selbst als Stimmungsmanager arbeitet.

Das gelte für alle Situationen des Lebens – beruflich, familiär und auch im Sport. „Gute Leistungen, vertrauensvolle Zusammenarbeit, wirkliches Wohlfühlen und dauerhafte Zufriedenheit gedeihen nur bei einer guten Stimmung“, betont Besier.

Er hat die Wortmarke „Stimmungsmanager“ beim Deutschen Patentamt in Jena eintragen lassen. Die Aussage des italienischen Dichters Dante Alighieri „Das Gesicht verrät die Stimmung des Herzens“ ist Besier zum Leitmotto geworden. „Was ich ausstrahle, ziehe ich an. Wer schlechte Stimmung verbreitet, muss sich nicht wundern, wenn die Stimmung schlecht ist“, so Besier, der seit dem 1. April 1995 seine Firma Besier –

Training&Beratung in Biebertal hat.

Einer seiner Leitsätze heißt auch, „den Mut haben, über die eigenen Gefühle zu reden“ und das in der Regel im Vier-Augen-Gespräch. Das empfiehlt sich genau dann, wenn die Stimmung abzusinken droht.

Stimmungsmanagement könne vom ersten Eindruck her auch mit „Party machen“ verwechselt werden. „Stimmung“ werde aber auch im Falle von Pietät angesichts des Todes verarbeitet.

Gute Laune ist ansteckend, schlechte auch. Besier: „Die Rolle als Stimmungsträger hat einen Viruseffekt. Auch bei kranken Menschen kann die Stimmung gut sein. Stimmung passiert tagtäglich überall, in der Familie, im Beruf und im Sport. Je mehr Menschenkenntnis vorhanden ist, um so mehr kann jeder selbst der Stimmungsmanager sein.“

Das Stimmungsmanagement an sich lasse sich zudem umso besser einsetzen, je mehr Kommunikationstechniken ein-



Joachim Besier – Stimmungsmanager mit Leib und Seele.

Foto: Waldschmidt

gesetzt würden. Professionelle Fragetechnik sei hierbei das A und O, um die Stimmung zu ergründen. Dabei kann zum Beispiel die „skalierende Frage“ sehr schnelle Aufschlüsse geben: „Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = grottschlecht, 10 = ganz hervorragend): Wie geht es Ihnen gerade?“ Angesagt sei somit „Fragen statt sagen“, um die Stimmung des Gegenübers – des Einzelnen oder einer Gruppe – zu ergründen.

Einen wichtigen Punkt beim Stimmungsmanagement bildet laut Besier

nach dem Fragen das Zuhören. „Dazu gehören im Bereich des aktiven Zuhörens das Paraphrasieren (rein sachliches Spiegeln des Gesagten) und das Verbalisieren (emotionales Spiegeln). Hier merkt der Gesprächspartner sehr schnell, dass sein Gegenüber ihn versteht und die geschilderte Gefühlswelt verinnerlicht. „Dabei ist das passive Zuhören (nicken, Blickkontakt, kurze Bestätigungswörter wie „mhm“) genauso wichtig“, erläutert Kommunikationsexperte Joachim Besier fachkundig.

Zum Stimmungsmanagement gehören auch noch die eher schwierigen Konfliktsituationen, wenn der „Baum brennt“ und Ärger da ist. Statt vorwurfsvoller „Du-Botschaften“, die die Stimmung weiter verschlechtern, sollten „Ich-Botschaften“ gesendet werden, die keine Schuldgefühle beim Anderen schaffen.

Joachim Besier: „Mit Ich-Botschaften durch die Welt gehen und weniger Du-Botschaften versenden („Da habe ich mich falsch ausgedrückt!“ statt „Das hast Du falsch verstanden!“), dann entsteht ganz sicher im Tagesverlauf eine bessere Stimmung.“

Zudem gilt nach dem Sozialpädagogen Wolfgang Endres: „Der Tag schmeckt so, wie ich ihn am Morgen würze.“ Aktives Stimmungsmanagement hat somit schon gleich nach dem Aufstehen viele Erfolgchancen.

Weitere Infos gibt es unter [www.stimmungsmanager.de](http://www.stimmungsmanager.de).

Giessener Anzeiger, 18.04.2012