

Pressemitteilung

Wie man sich um Stimmung sorgt

Joachim Besier hat sich das Wort „Stimmungsmanager“ als Marke schützen lassen

Biebertal-Rodheim-Bieber (kt). Joachim Besier aus Rodheim-Bieber ist Stimmungsmanager, und er hat das Wort Stimmungsmanager sogar als Wortmarke beim Deutschen Patentamt in Jena eintragen lassen.

Stimmung ist ein wichtiges Element zwischenmenschlicher Beziehungen. Aus dieser Erfahrung und seiner langjährigen Arbeit als Trainer und Coach hat der 55-jährige Joachim Besier den „Stimmungsmanager“ kreiert.

Besier erklärt die Aufgabe: „Der Stimmungsmanager ist bestrebt, sich selbst und sein Gegenüber in eine positive Gefühlslage zu versetzen und dabei eigene und fremde Reaktionen sensibel einzubeziehen. Das ist in allen Situationen des Lebens so - beruflich, familiär und auch im Sport. Gute Leis-

tungen, vertrauensvolle Zusammenarbeit, wirkliches Wohlfühlen und dauerhafte Zufriedenheit gedeihen nur bei einer guten Stimmung.“

Die Aussage des italienischen Dichters Dante Alighieri „Das Gesicht verrät die Stimmung des Herzens“ ist Besier dabei zum Leitmotiv 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; er coacht, gibt Seminare und Workshops.

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

mungsmanagement könne vom ersten Eindruck her auch mit „Party machen“ verwechselt werden.

■ Fragen und Zuhören

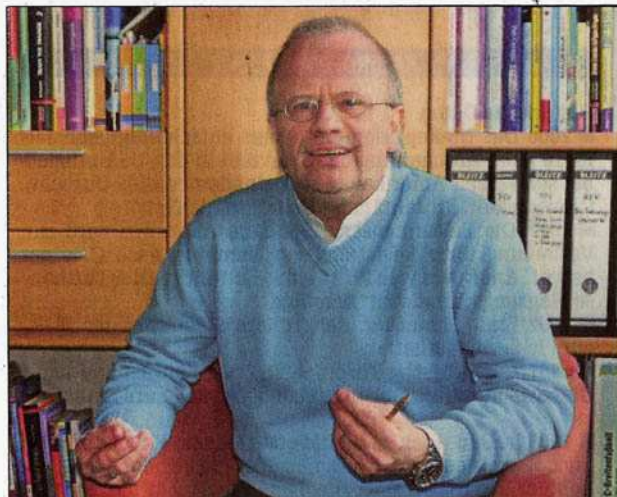
Gute Laune sei ansteckend, schlechte auch. Die Rolle als Stimmungsträger habe einen Viruseffekt. Auch bei kranken Menschen könne die Stimmung gut sein. Stimmung passiere tagtäglich überall, in der Familie, im Beruf und im Sport. Je mehr Menschenkenntnis vorhanden sei, umso mehr könne jeder selbst der Stimmungsmanager sein.

Das Stimmungsmanagement lasse sich umso besser regulieren, je mehr an Kommunikationstechniken bekannt sei und eingesetzt werde. Professionelle Fragetechnik sei hier-

bei das A und O, um die Stimmung zu ergründen.

Ebensowichtig beim Stimmungsmanagement sei nach dem Fragen das Zuhören. „Dazu gehören im Bereich des aktiven Zuhörens das Paraphrasieren (rein sachliches Spiegeln) und das Verbalisieren (emotionales Spiegeln). Hier merke der Gesprächspartner (oder die Gruppe) sehr schnell, dass sein Gegenüber ihn (sie) versteht und die geschilderte Gefühlswelt verinnerlicht. Dabei ist das passive Zuhören (Nicken, Blickkontakt, kurze Bestätigungswörter wie „mhm“ senden) genauso wichtig“, erläutert Kommunikationsexperte Joachim Besier.

Zum Stimmungsmanagement gehören auch die eher schwierigen Konfliktsituationen, wenn der „Baum brennt“ und Ärger da ist. Statt vorwurfsvoller Du-Botschaften,



Ich-Botschaften statt Du-Botschaften senden: Joachim Besier ist Stimmungsmanager. (Foto: Waldschmidt)

die die Stimmung weiter verschlechtern, sollten Ich-Botschaften gesendet werden, die keine Schuldgefühle beim Anderen schaffen. Besier empfiehlt: „Mit Ich-Botschaften durch die Welt gehen und weniger Du-Botschaften versen-

den („Da habe ich mich falsch ausgedrückt!“ statt „Das hast Du falsch verstanden!“), dann entsteht sicher eine bessere Stimmung im Tagesverlauf.“

■ Weitere Infos gibt es im Internet unter www.stimmungsmanager.de.

Wetzlarer Neue Zeitung, 29.07.2012