**Simone Hauswald: Liebe Sonja, schön, dass Du heute Rede und Antwort stehst zu Deinem Thema**

**„Starke Beziehungen – Starkes Wir“**

**Du bist Wirtschaftspsychologin, Trainerin und Sprecherin und liebst es, Menschen zu inspirieren starke Beziehungen zu gestalten. Du sagst, dass das Geheimnis Deiner Arbeit die Sprache ist und es einen geheimen Code für starke Beziehungen gibt - sowohl privat als auch beruflich. *Wie entstehen starke Beziehungen, ein starkes Wir?***

*Sonja Kavain: Danke für Deine Frage, liebe Simone. Ein starkes Wir entsteht in der Interaktion mit sich selbst und mit anderen. Die Situation seit Corona hat das sehr deutlich zutage gebracht: Wer keine starke Beziehung zu sich selbst hat oder keine starken privaten und beruflichen Beziehungen, dem geht es im Augenblick nicht gut.*

**Simone Hauswald: *Was ist das Geheimnis starker Beziehungen?***

*Sonja Kavain: Das Geheimnis starker Beziehungen ist die Sprache. Das Miteinander-Sprechen ist die Brücke zueinander. Mit Worten und dem Klang unserer Stimme erzeugen wir Stimmungen in uns selbst und bei unserem Gegenüber. Unsere Sprache ist da sehr intelligent. Wir sagen z.B.: „Das kann ich gut hören“ oder „Das fühlt sich stimmig an“. Und trotzdem: Selbst mit besten Absichten und der schönsten Stimme kommen wir immer wieder an unsere Grenzen und erleben stressige bis hin zu krank machende Situationen in Beziehungen, vor allem in Hochdrucksituationen. Mit meinen Kooperationspartnern haben wir über 1.000 Situationen im beruflichen und privaten Kontext analysiert und ausfindig gemacht, was starke Teams ausmacht bzw. was sie von schwachen Teams abhebt. Starke Teams sagen z.B. klar, was ihre Bedürfnisse sind. Gleiches gilt in der privaten Beziehung. Im Moment arbeiten viele im Homeoffice. Das ist einerseits sehr charmant, weil man schnell vom Arbeitsmodus in den privaten Modus wechseln kann, zu seinen Liebsten oder privaten Interessen. Andererseits sieht man seine Liebesten nahezu den ganzen Tag, sitzt oft eng aufeinander, es fehlt der Freiraum. Der Stress ist vorprogrammiert.*

**Simone Hauswald: *Du sagst, es gibt einen geheimen Code für starke Beziehungen- sowohl privat als auch beruflich.***

*Sonja Kavain: Zum Code sage ich gerne gleich etwas. Doch zunächst das Wesentliche vorab: Die wichtigste Beziehung in Deinem Leben ist die Beziehung zu Dir selbst – privat und beruflich. Und das hat nichts mit einem egoistischen Ich zu tun, sondern ist Grundlage für starke Beziehungen und ein starkes Wir. Hast Du z.B. eine gesunde Beziehung zu Deinem Körper, wirst Du frühzeitig wahrnehmen, wer/was Dir gut tut und was nicht. Angefangen von der Ernährung bis hin zum Stressfaktor. Auch da findet auf biochemischer Ebene Kommunikation statt. Wir wissen alle, was passiert, wenn wir nicht im Gleichgewicht sind. So verhält es sich auch auf zwischenmenschlicher Ebene. Finden Deine persönlichen Bedürfnisse keinen Raum, gerät auch die zunächst schönste Beziehung ins Wanken. Ein anschauliches Beispiel für Lockdown-Zeiten: Übergehst Du Dein eigenes Bedürfnis nach Ruhe über einen längeren Zeitraum und sind Dir Deine Liebsten in einem Moment einfach zu „viel“, hast Du die Garantie, dass es früher oder später in irgendeiner Form knallt. Mit der Entschlüsselung des geheimen Codes für starke Beziehungen ist ein erfolgskritischer Faktor klar geworden: Klarheit! Sei ehrlich zu Dir selbst, nimm Dein Bedürfnis kristallklar wahr und kommuniziere es kristallklar, um gemeinsam in eine starke Richtung zu gehen. Das ist ein weiterer erfolgsentscheidender Faktor: gemeinsam - getreu dem Motto „Was ist Dein Bedürfnis, was ist mein Bedürfnis?“. Diese Klarheit und Wechselseitigkeit schafft eine starke Vertrauensebene im Miteinander und damit auf feinste Art starke Beziehungen – zu sich selbst und zu anderen. In unserem Beispiel könnte es das Bedürfnis nach Freiraum sein: „Ihr Lieben, im Augenblick ist es mir zu dicht. Ich brauche Zeit für mich, damit ich wieder entspannt mit Euch sein kann!“ Wie diese Zeit aussieht (joggen, meditieren …), das wirst Du für Dich wahrnehmen und mit Deinen Liebsten einfach abstimmen.*

**Simone Hauswald: Im Beruf ist es meist so, dass man sich die Menschen nicht alle genauso ausgesucht hat, wie man es z.B. bei einer privaten Beziehung macht. Da treffen Menschen aufeinander, die den beruflichen Kontext als gemeinsamen Nenner haben, aber ebenso unterschiedliche Bedürfnisse haben. Was macht ein starkes Wir im beruflichen Kontext aus?**

*Sonja Kavain: Die besten Innovationen und Lösungen entstehen durch die Vielfalt unterschiedlicher Bedürfnisse! Nehmen wir das Beispiel: Entwicklung eines neuen Autos. Der Ingenieur hat den Fokus auf technische Komponenten, die Designerin auf Ästhetik. Erst die intelligente Verbindung von Technik und Design erschafft ein besonderes Produkt, sowohl für den Ingenieur als auch für die Designerin. D.h.: Jede Idee, jedes Projekt, jedes Team hat immer eine Chance auf Erfolg und Misserfolg gleichermaßen. Entschieden wird er an der Kontaktstelle „Mensch-Mensch“. Schaffst Du trennende Schnittstellen oder sich wechselseitig stärkende Verbindungsstellen?! Starke Teams schaffen eben diese Verbindungsstellen durch Transparenz der Bedürfnisse und aktivieren durch die Wechselseitigkeit die Vertrauensebene – die Grundlage für ein starkes Wir und der Turbo für gemeinsame Projekte. Und das kann trainiert werden. Wer diese Synergie durch die Integration der Bedürfnisse erlebt, weiß wieviel Freude, Power und Motivation bei den Beteiligten aktiviert wird. Es ist immer wieder schön, die erstaunten Gesichter im Training zu sehen, wenn ihnen die Struktur klar wird und sie zuvor schwierige Gespräche nun souverän in eine gute Richtung steuern – und das völlig unabhängig vom Wohlwollen oder der Tageslaune des Gesprächspartners.*

**Simone Hauswald: Welchen Tipp hast Du für stressige Situationen im Team?**

*Sonja Kavain: Immer wenn sich Stress im Team aufbaut, lohnt sich ein Blick auf die Bedürfnisse. Die meisten Stress-Situationen lassen sich fein auflösen, das Team wird stärker. Das heißt nicht, dass alle auf immer harmonisch im Team zusammen bleiben müssen. Es kann durchaus auch vorkommen, dass klar wird: diese Team-Konstellation ist nicht (mehr) stimmig. Wunderbar! Nichts Wertvolleres für alle Beteiligten, als ehrlich zu seinen Bedürfnissen zu stehen und dafür zu gehen. So kann die Arbeitsbeziehung justiert werden oder in einer neuen Konstellation stärkend sein. Auch im beruflichen Kontext ist es in erster Linie wichtig, sich seiner Bedürfnisse klar zu sein: „Was ist mein Bedürfnis? Bin ich am richtigen Platz? Passt die Unternehmenskultur zu meinen Werten? Ist das mein Team? Kann ich hier meine Kompetenzen zur vollen Geltung bringen?“*

**Simone Hauswald: Gemeinsam mit dem Kommunikationstrainer Volker Siegle, gestalten wir auf den Gesundheits- und Sportwochen am 26. März 2021 den Impuls-Workshop „Der Seiltanz mit den besonderen Momenten“. Was erwartet die Teilnehmer\*innen in Deinem Teil?**

*Sonja Kavain: In diesem interaktiven Impuls-Workshop erfahren die Teilnehmer\*innen im theoretischen Teil, warum wir Menschen von Natur aus Beziehungswesen sind und welche drei entscheidenden Gründe für Konflikte in Beziehungen ursächlich sind. Im praktischen Teil analysieren wir herausfordernde private oder berufliche Beziehungs-Situationen. Zum Schluss lernen die Teilnehmer\*innen die Struktur hinter starken Beziehungen kennen und setzen den Code starker Beziehungen in Übungen sogleich für sich ein.*

**Simone Hauswald: Was magst Du den Leser\*innen und Zuhörer\*innen mit auf den Weg geben?**

*Sonja Kavain: Privat oder beruflich: Letztendlich sitzt Dir immer ein Mensch gegenüber – mit individuellen Bedürfnissen. Allein diese Information lässt Dich vermeintlich unveränderbare Einflussfaktoren leichter annehmen und steuern. Du weißt ab jetzt: Ganz gleich was Dir an Themen im zwischenmenschlichen Bereich angeboten wird, dahinter steckt immer ein Bedürfnis. Die Klarheit und Integration von Bedürfnissen erschafft starke Teams – privat und beruflich! Viel Freude beim Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und beim Gestalten starker Beziehungen – einem starken Wir!!*

**Simone Hauswald: Liebe Sonja, vielen herzlichen Dank für das interessante Gespräch, das Lust auf mehr macht!**

[*www.sonjakavain.com*](http://www.sonjakavain.com)