

news letter

NIMM ES ERST EINMAL AN -

Ausgabe 7 | 07/07/2025



klingt einfach, hat aber große Wirkung!

AKZEPTANZ ist der erste Schritt, um Klarheit zu gewinnen, gerade in der Kommunikation.

Wer Situationen, Meinungen oder Gefühle nicht direkt bewertet, sondern es einmal annimmt, der schafft Raum für echte Lösungen und ehrliche Dialoge.

Denn:
Veränderung beginnt nicht im Widerstand, sondern in der Akzeptanz.

“Annehmen, verstehen, verändern.”

www.die-freie-3c.com

Consulting

Akzeptanz bedeutet, die Realität im Unternehmen klar zu benennen, auch wenn sie unbequem ist.

Erst wenn alle Beteiligten das Bestehende annehmen, können tragfähige Lösungen entstehen.

TIPP:

Beginne jedes Projekt mit der Frage:
Was ist gerade, wie es ist und was darf ich daraus lernen, bevor ich es verändere?

Coaching

Im Coaching steht Akzeptanz für Ehrlichkeit sich selbst gegenüber.

Nur wer den eigenen Status quo annimmt, kann alte Muster erkennen und neue Wege zulassen.

TIPP:

Frag Dich regelmäßig:
Wovor drücke ich mich, weil ich es (noch) nicht annehmen will?
(Oft liegt hier der Schlüssel zur Veränderung)

Communication

In der Kommunikation bedeutet Akzeptanz, erst zu verstehen, bevor man bewertet.

Wer seinem Gegenüber mit echter Offenheit begegnet, schafft Vertrauen und Verbindung.

TIPP:

Übe bewusst “aktives Zuhören”:
Wiederhole das Gehörte in eigenen Worten und frage: “Habe ich Dich richtig verstanden?”