

# intro:KOMPAKT



## *Selbstreflexion ist die Basis*

***Eigentlich hat man sich klar ausgedrückt, doch beim Gegenüber kommt es anders an. Wie man andere Menschen wirklich erreicht und dieses Wissen für die Zusammenarbeit und die eigene Weiterentwicklung nutzen kann, stand im Fokus eines "AOK NET-Work"-Treffens".***

Im Rahmen des Diversity Management Service "Beruf und Karriere" bietet die AOK Hessen unter der Patenschaft von Detlef Lamm seit 15 Jahren mit dem "AOK NET-Work" eine Vernetzungsplattform, um fachbereichsübergreifende Kontakte zu knüpfen und Zusammenhänge zu erkennen. In regelmäßigen Netzwerktreffen werden stets Themen beleuchtet, die Impulse für die eigene Weiterentwicklung und die Zusammenarbeit im Sinne der Unternehmenskultur aufgreifen. Ende März stand die Wirksamkeit von Kommunikation im Fokus. Es geht um Situationen, die alle schon erlebt haben. Man möchte beruflich oder privat ein Thema platzieren und es gelingt nicht. Es wird anders verstanden oder es stößt gar auf Ablehnung. Die Lösung hatte Karriereexpertin Anja Mahlstedt im Gepäck: "Mit dem 4MAT-Modell, das auf vier Persönlichkeitstypen basiert, ist es möglich, eine adressatengerechte Kommunikation zu gestalten."

### ***Die vier Ws***

Alle Menschen  
haben Stärken und



**Karriereexpertin Anja Mahlstedt**

Entwicklungsbereiche. "Insbesondere im Bereich der Kommunikation, in der persönlichen Entwicklung und bei der Karrieregestaltung möchten die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen unterschiedliche Fragen beantwortet haben, bevor sie Vertrauen und die volle Aufmerksamkeit schenken", erläuterte Mahlstedt das 4MAT-Modell. Um damit die Themen- und Selbstführung deutlich zu verbessern, ist es zunächst wichtig zu wissen, wer man selbst ist. Dafür hatten die Teilnehmerinnen im Vorfeld einen mehrseitigen Fragebogen ausgefüllt und wussten so, ob sie eine Warum-, Was-, Wie- oder Wozu-noch-Persönlichkeit sind. "Wenn Sie wie ich eine Wie-Persönlichkeit haben, sind sie schnell gestresst von sehr detaillierten Fragen eines Was-Typs. Doch wenn Sie diese Persönlichkeit begeistern wollen, müssen Sie sich entsprechend vorbereiten und auch Antworten auf Detailfragen parat haben. Das ist nicht immer einfach, aber es lohnt sich", betonte Mahlstedt, die ihr Team nach deren Persönlichkeitstyp zusammengestellt hat.

### ***Aha-Momente an der Waschmaschine***

Um die Theorie gleich in die Praxis umzusetzen, folgte eine Übung. "Was glauben Sie, nach welchen Kriterien entscheiden sich die vier Persönlichkeiten bei einem Kauf für eine neue Waschmaschine?". Dabei stellte die Trainerin auch klar, dass es dabei keiner klaren Abgrenzung bedarf, da man oft selbst ein Mischtyp sei und die Ausprägungen zudem je nach Situation variieren.

Mit einer adressatengerechten Ansprache gelingt es jedoch, Themen wirksam zu platzieren. Mit diesem Wissen ging es in die virtuellen Gruppenräume. Dort wurde in Kleingruppen das eigene Testergebnis reflektiert und erste Anwendungsideen entwickelt. "Bei der Erläuterung der Persönlichkeiten hatte ich ein paar Aha-Momente. Zum einen verstehe ich jetzt besser, warum ich manchmal das Gefühl habe in meiner Kommunikation nicht richtig verstanden zu werden. Zum anderen habe ich jetzt auch schon erste Ansätze, wie sich die



**Claudia Schuster aus der HA PKGM**

Kommunikation je nach Persönlichkeit verändern lässt", so Claudia Schuster aus der HA PKGM. Sie will das Thema auf jeden Fall vertiefen. Besonders positiv wurde insgesamt bewertet, dass das Modell einfach umsetzbar ist. Und somit war es auf jeden Fall ein adressatengerechter Themenvolltreffer für Regina Loosen und Marion Reisinger-Klaft, die das Netzwerktreffen organisiert und moderiert haben.

### ***Frauen in Führung***

Das "AOK NET-Work" wurde 2004 gegründet und ist Teil der systematischen Förderung von Frauenpotenzialen. Ziel ist es, mehr Frauen für Führung, strategische Tätigkeiten und Projektarbeit zu begeistern. Frauen, die an den Förderprogrammen Mentoring, "Führung kennen lernen", dem Potenzialnetzwerk teilgenommen haben oder Führungskraft der dritten Führungsebene sind, können am AOK-NET-Work teilnehmen. Wer mehr über das 4MAT-Modell wissen möchte, kann sich online informieren.

***Weitere Infos: mahlstedt-tcc.de (<http://www.mahlstedt-tcc.de>). In der Infothek wird zudem die kostenfreie Podcast-Reihe „Die Säulen des Lebens – Für ein Leben in Balance“ angeboten. Zusätzlich gibt es in YouTube die Podcast-Reihe "Karrieretipps to go" (<https://www.youtube.com/channel/UCGBKzGAWFbjhP8MhrqtM>) (bitte mit Chrome oder Edge öffnen).***