

Die Kunst des Bittens

Buchvorstellung und Workshop

17.04.24, Hochschule für Gesellschaftsgestaltung in Koblenz

Eine Geschichte

Wo liegt das Problem?

GEDANKEN, DIE UNS IN DEN KOPF SCHIESSEN, WENN WIR
ANDERE UM UNTERSTÜTZUNG BITTEN



ABC der Gründe, die gegen eine Bitte sprechen

- Abhängigkeit: Eine Bitte macht mich abhängig von anderen, weil sie zeigt, dass ich eine Aufgabe nicht alleine lösen kann.
- Belästigung: Auf gar keinen Fall möchte ich mit einer Bitte jemanden belästigen.
- Blamage: Mein Herzensthema ist sehr persönlich. Ich müsste mich für eine Bitte so weit öffnen, dass es mir peinlich ist.
- Kommunikation: Die Bitte ist so diffizil, dass ich sie einfach nicht klar und präzise formulieren kann.
- Kultur: Die Art zu bitten ist so sehr kulturell geprägt, dass ich mich auf Gesprächspartner meines »Kulturkreises« beschränken muss.
- Netzwerke: Ich habe zu wenig soziale Kontakte, insofern fehlen mir die richtigen Ansprechpartner und -partnerinnen für eine Suche nach Unterstützung.
- Persönlichkeitstyp: Als introvertierter Typ öffne ich mich nicht so gerne anderen gegenüber und löse Probleme lieber eigenständig, bevor ich andere um Hilfe bitte.
- Schamgefühl: Ich schäme mich dafür, dass ich alleine nicht weiterkomme.
- Selbstwertgefühl: Eine Bitte lässt in mir das Gefühl von Schwäche aufkommen, mein Selbstwert fordert klar, selbstständig zu agieren und Stärke zu zeigen.
- Zeitknappheit: Den vollen Terminkalender meines Gesprächspartners möchte ich nicht noch mehr strapazieren.
- Zurückweisung: Ich habe Angst, dass meine Bitte abgelehnt wird, also trage ich sie besser niemandem vor.

Jedes Projekt kann noch so leidenschaftlich initiiert und jede Vision kann noch so ausgefeilt sein, wenn wir nicht in der Lage sind, die Idee zum richtigen Zeitpunkt bei den richtigen Personen zu platzieren und um Unterstützung zu bitten, werden wir bei der Umsetzung an Grenzen stoßen.

Wenn wir die Kunst des Bittens
meistern, können große
Visionen Wirklichkeit werden.

Toolbox, um mutig und professionell um Unterstützung zu bitten

Mindset

- Komfortzone
- Purpose kennen
- Neugier
- Ängste zulassen
- Mentor*innen
- Nerven beruhigen
- Gemeinschaftsaufgabe
- Helfen macht glücklich

Optimale Vorbereitung

Verbindungen finden über
gleiche Werte statt

- Was ist deine Vision
- Warum möchtest du
deine Vision umsetzen?
- Wie möchtest du die
Angebote realisieren?
- Welchen Bedarf hast
du?
- Netzwerke identifizieren

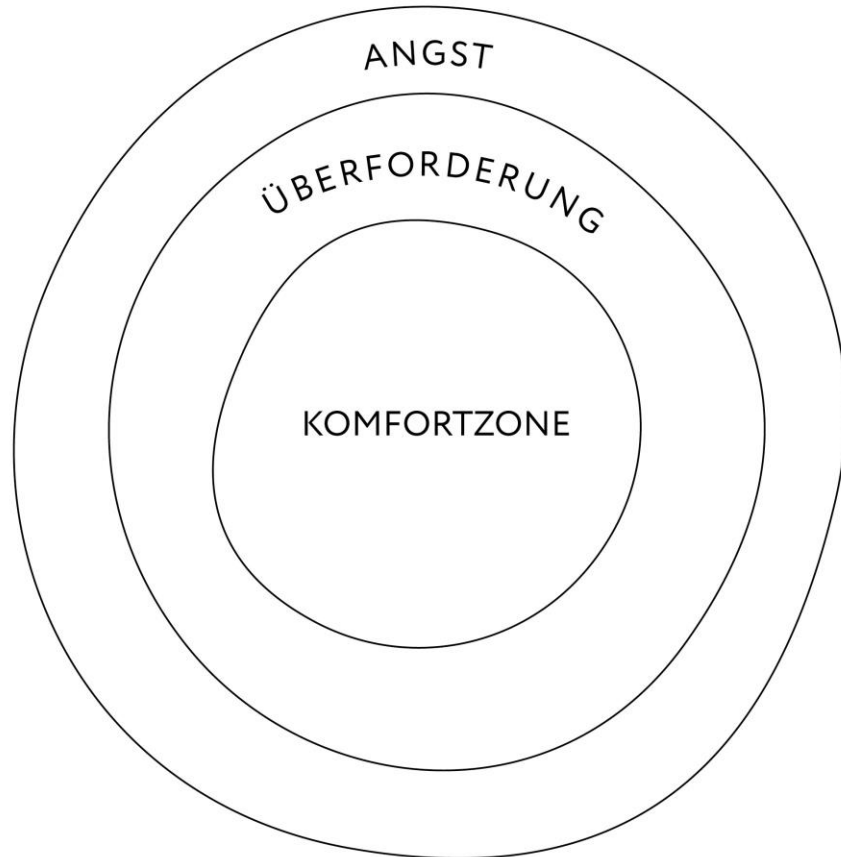
Skills

- Offenheit
- Selbstbewusstsein
- Respekt
- Empathie
- Storytelling
- Authentizität
- Humor und
Schlagfertigkeit

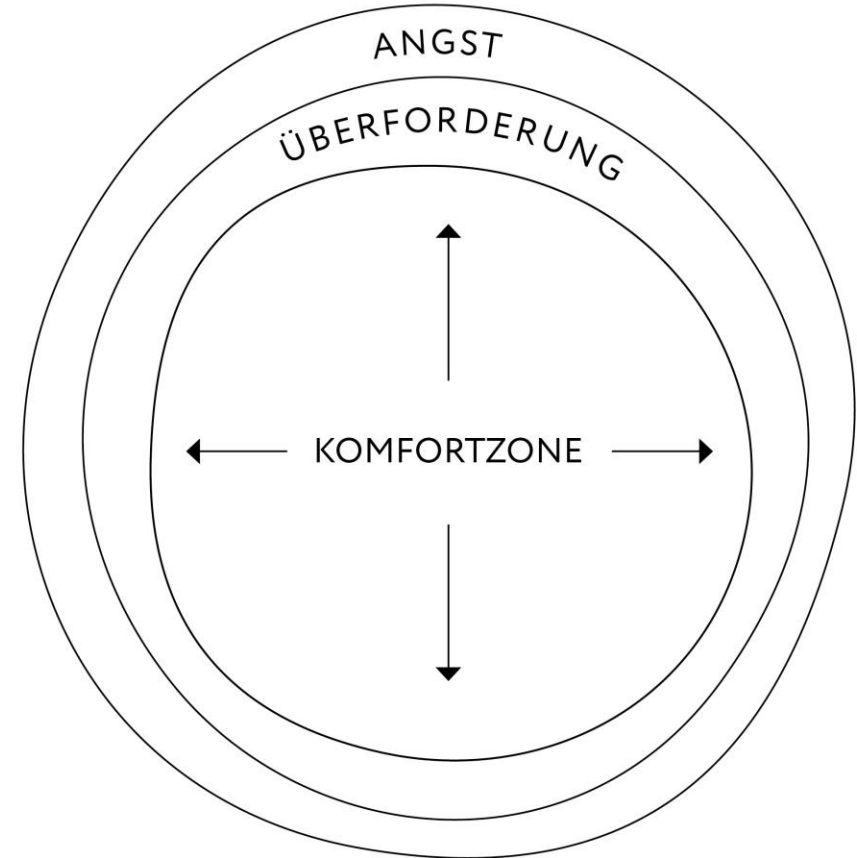
Auf das richtige **Mindset** kommt es an

Die Sache mit der Komfortzone

AUSSERHALB DER KOMFORTZONE



VERGRÖSSERTE KOMFORTZONE



1. Purpose kennen und an die Vision glauben
2. Neugier für das Unbekannte und eine Portion Mut
3. Ängste zulassen
4. Stärke durch Mentoren und Mentorinnen
5. Nerven beruhigen

OUTPUT FÜR GEBENDE UND
NEHMENDE BEI EINER BITTE FÜR
EIN PERSÖNLICHES ZIEL



PERSÖNLICHES ZIEL EINES INDIVIDUUMS

> Output für Gebende

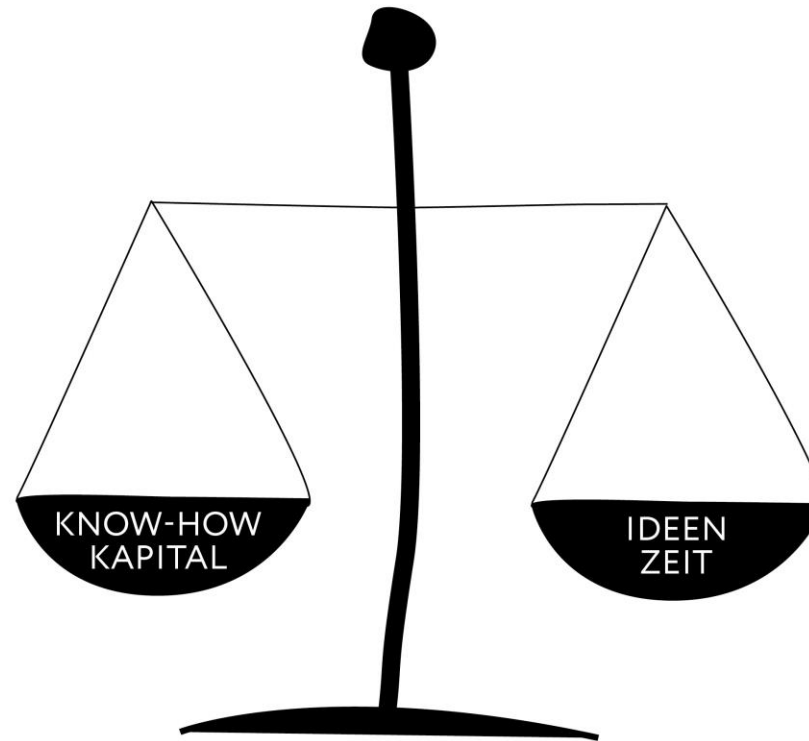
- Ausschüttung von Glückshormonen
- Gefühl, gebraucht zu werden, schafft ein Zugehörigkeitsgefühl
- Dadurch, dass Probleme gelöst werden, stellen sich Stolz und Zufriedenheit ein
- Stärkung zwischenmenschlicher Beziehungen schafft Geborgenheit
- Gesteigertes Selbstwertgefühl durch die Wertschätzung des Bittenden
- Beitrag zu einer positiveren Welt, in der Menschen einander helfen

> Output für Nehmende

- Gesteigertes subjektives Wohlempfinden
- Motivation
- Problemlösungen
- Unterstützung bei der Umsetzung individueller Zielen
- Sinn – Stärkung
- Persönliche Weiterentwicklung
- Verbesserte Produktivität, Gesundheit etc.
- Vertrauen und Geborgenheit

WAS GEBENDE UND NEHMENDE IN DIE
WAAGSCHALE LEGEN (INPUT)

GEMEINSAME VISION



UNTERSTÜTZENDE

BITTENDE

Toolbox, um mutig und professionell um Unterstützung zu bitten

Mindset

- Komfortzone
- Purpose kennen
- Neugier
- Ängste zulassen
- Mentor*innen
- Nerven beruhigen
- Gemeinschaftsaufgabe
- Helfen macht glücklich

Optimale Vorbereitung

- Verbindungen finden über gleiche Werte statt
- Was ist deine Vision
 - Warum möchtest du deine Vision umsetzen?
 - Wie möchtest du die Angebote realisieren?
 - Welchen Bedarf hast du?
 - Netzwerke identifizieren

Skills

- Offenheit
- Selbstbewusstsein
- Respekt
- Empathie
- Storytelling
- Authentizität
- Humor und Schlagfertigkeit

Verbindungen finden über gleiche
Werte statt

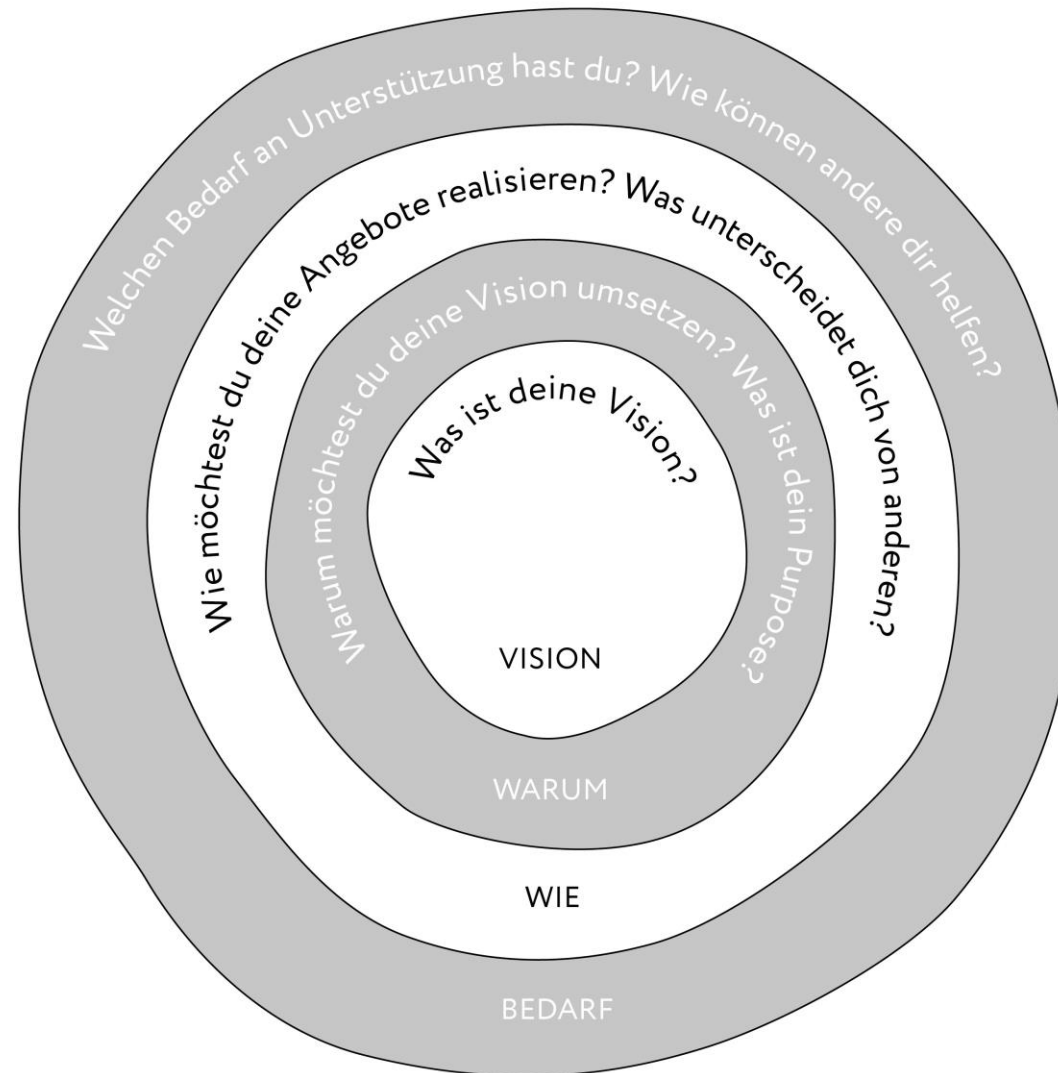
MENSCH



MENSCH

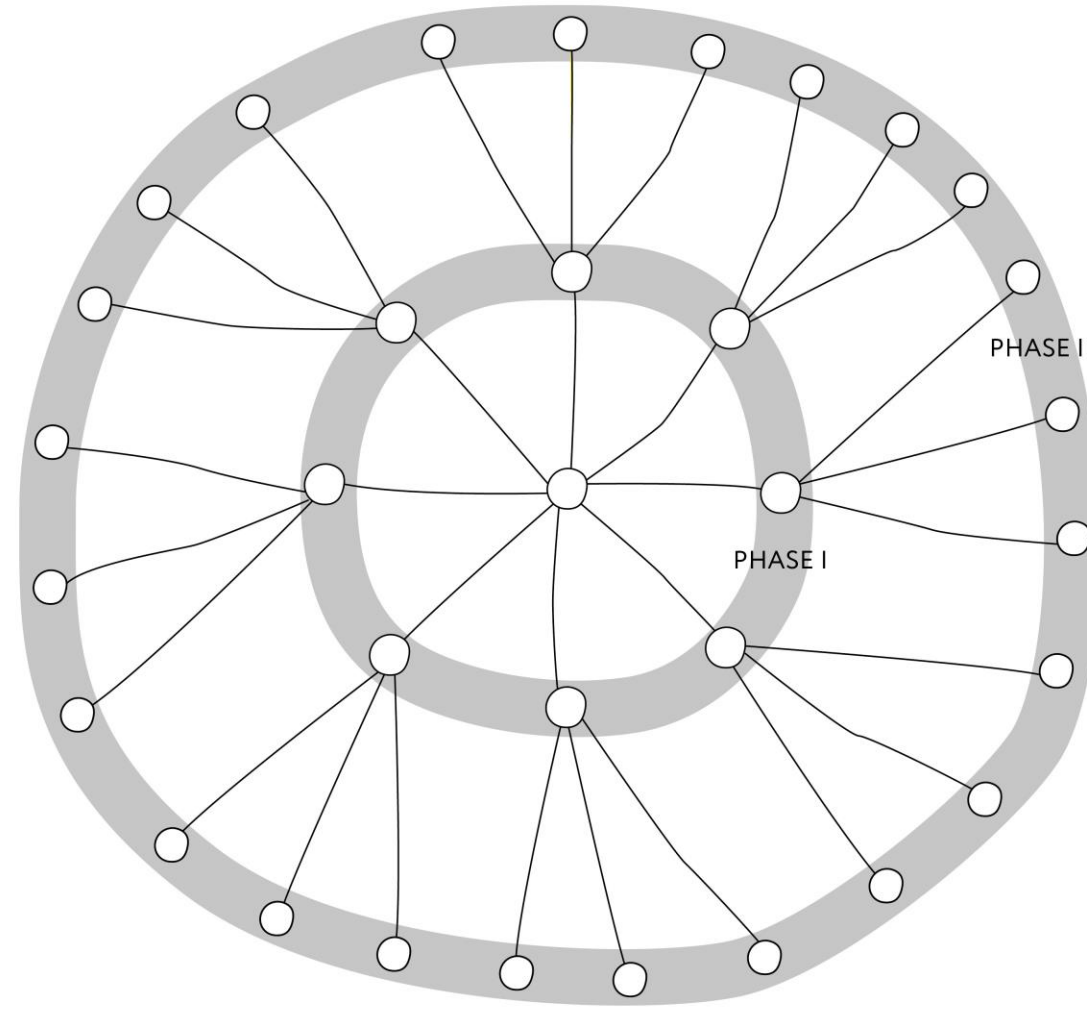
Zeige deine Werte

DIE VORSTELLUNG DEINES HERZENSPROJEKTES



Netzwerke identifizieren

AUFBAU EINES RELEVANTEN NETZWERKES



MÖGLICHKEITEN, MENSCHEN MIT GLEICHEN INTERESSEN ZU FINDEN



Toolbox, um mutig und professionell um Unterstützung zu bitten

Mindset

- Komfortzone
- Purpose kennen
- Neugier
- Ängste zulassen
- Mentor*innen
- Nerven beruhigen
- Gemeinschaftsaufgabe
- Helfen macht glücklich

Optimale Vorbereitung

- Verbindungen finden über gleiche Werte statt
- Was ist deine Vision
 - Warum möchtest du deine Vision umsetzen?
 - Wie möchtest du die Angebote realisieren?
 - Welchen Bedarf hast du?
 - Netzwerke identifizieren

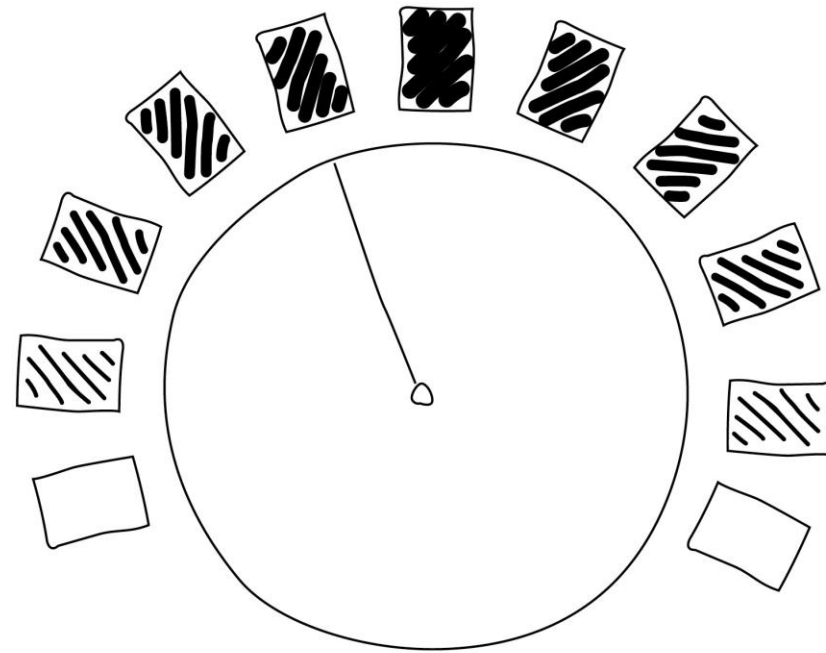
Skills

- Offenheit
- Selbstbewusstsein
- Respekt
- Empathie
- Storytelling
- Authentizität
- Humor und Schlagfertigkeit

Offenheit

Selbstbewusstsein

DER BEWUSSTSEINSREGLER



RESPEKT



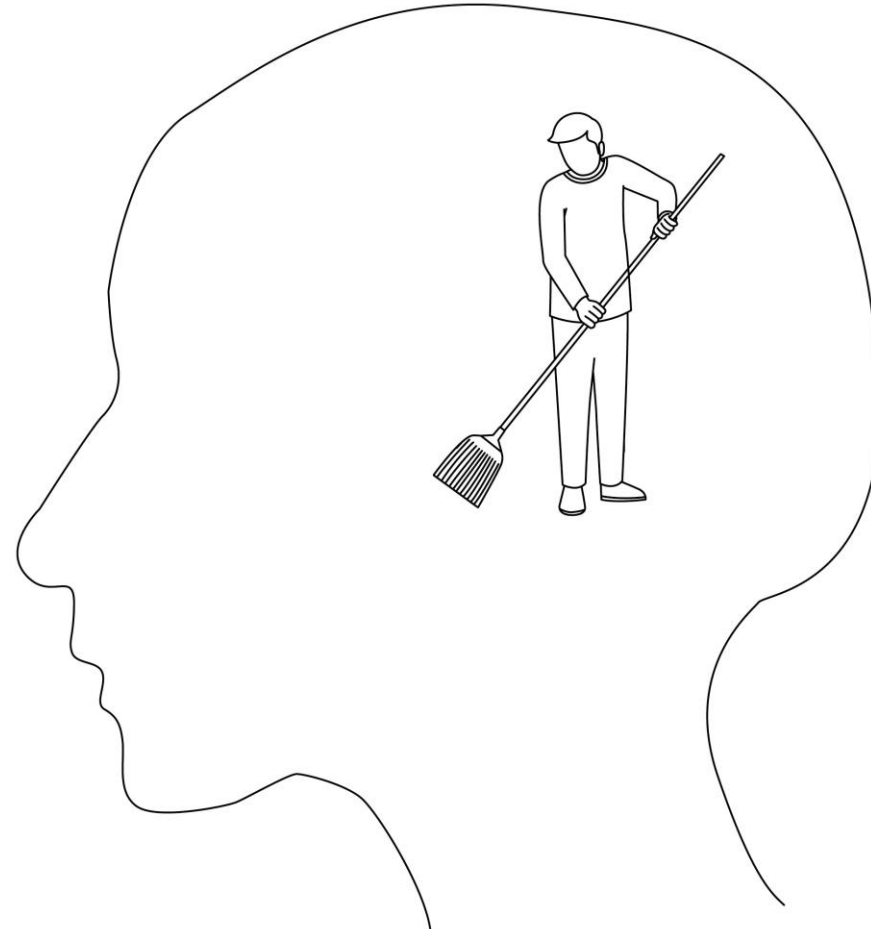
SELBSTBEWUSSTSEIN



Respekt

Empathie

PLATZ MACHEN
FÜR NEUES



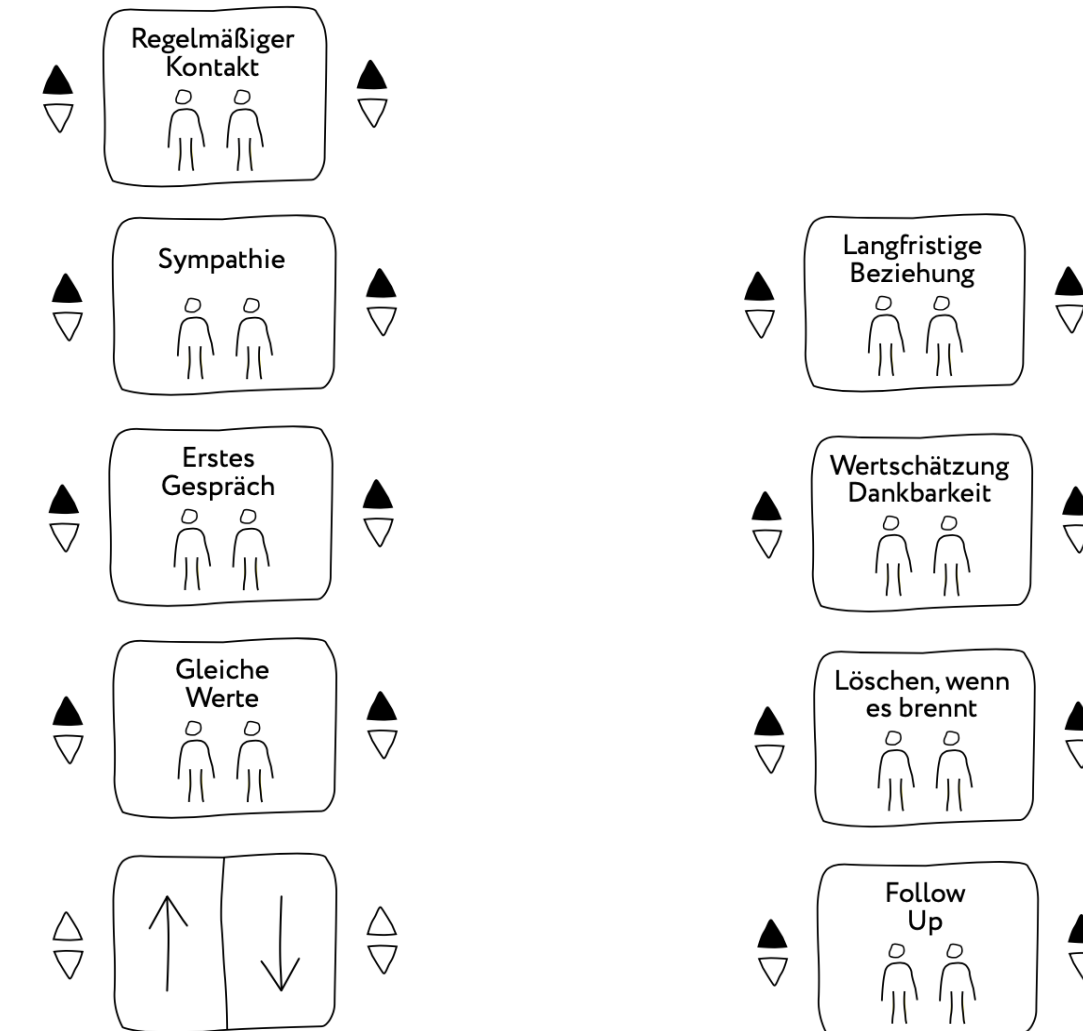
Storytelling

Authentizität

Humor und Schlagfertigkeit

Vom One-Day-Stand zur langfristigen Beziehung

Fahrstuhl langfristiger Beziehungen



Gebende wollen über die Projekte, die sie unterstützen, auf dem Laufenden gehalten werden

„Oftmals sind die
Berührungspunkte viel größer als
erwartet. Ich möchte die
Menschen ermutigen, den
persönlichen Kontakt zu suchen.“

Alexander Otto

Step out of your comfortzone!

Habt ihr Fragen?



Sabine Heß



www.sabinehess.com



sabine@sabinehess.com



+49 174 3059586

