

Skibob

ASKÖ Bundesmeisterschaft Skibob

Österreichweit kämpften ASKÖ-Skibobsportler um die Bundesmeistertitel.

Der durchführende Verein der ASKÖ Bundesmeisterschaften, der 1. SBC Oberes Murtal, stellte mit seinem Obmann, dem Landesskibobverbands-Präsidenten Bernd Flor sowie vielen engagierten Helfern eine perfekte Veranstaltung auf die Beine.

ASKÖ-Skibobsportler aus ganz Österreich stellten bei ausgezeichneten Pisten und Schneeverhältnissen ihre Leistungen unter Beweis. Allen voran Paul Probst vom SBC Landeck, der Tagesbestzeiten bei Slalom und Riesenslalom lieferte und somit den dreifachen ASKÖ-Bundesmeistertitel erreichte. Knapp gefolgt von Kerstin Mayrhofer vom ASKÖ SBC Steyr mit 2x Gold in Riesenslalom und Kombination. Die Weltcup-Führende Iris Lienhard vom SBC Pernitz-Unterberg holte sich Gold im Slalom. Unser großes Feld an Nachwuchssportler/innen überzeugte mit ausgezeichneten Leistungen, wie die dreifachen ASKÖ-Bundesmeister/innen Dominique Zöhrer (1. SBC Oberes Murtal) in der Klasse Schüler weiblich und Patrick Gamper (SBC Pernitz-Unterberg) in der Klasse Schüler männlich. In Kombination und Riesenslalom erzielte Christian Feuchter (SBC Linz) in der Klasse Junioren männlich den 1. Platz. Sein Vereinskollege Simon Rauter, in der Weltcup-Rangliste am 1. Platz Junioren männlich, holte sich Gold im Slalom.



MICHAEL JUCIES

UNTER UNS GESAGT



KOMMUNIKATION/ VERÄNDERUNG/SARBEIT/COACHING

Gute Kommunikation ist das Herzstück jeder Organisation, Firma und Gemeinschaft.

Da Kommunikation im täglichen Leben so selbstverständlich ist, machen sich die wenigsten Menschen bewusste Gedanken über die Bedeutung dieses Themas. Oft werden gute Fertigkeiten in der Rhetorik mit erfolgreicher Kommunikation gleichgesetzt.

Gelungene Kommunikation ist viel mehr als das. Dass gute Kommunikation mit einer geschärften Wahrnehmung beginnt und welche Rolle dabei unsere Sinneskanäle spielen, zeigt uns das VAKOG-System. Das Akronym **VAKOG** ist die Aneinanderreihung der ersten Buchstaben der **Sinneskanäle**. Der Mensch hat fünf Sinneskanäle, über die er Informationen aufnimmt, dem Gehirn weiterleitet und zuordnet.

Ein oder zwei Sinne sind jeweils ausgeprägter als die anderen. Durch die Wortwahl lässt sich feststellen, welche Sinneskanäle bevorzugt verwendet werden.

1. Visuell (Sehen)
2. Auditiv (Hören)
3. Kinästhetisch (Spüren)
4. Olfaktorisch (Riechen)
5. Gustatorisch (Schmecken)

Beispiele aus Praxis:

Visuell (Sehen):

„So wie ich die Angelegenheit **sehe**...“
oder „Aus **diesem Blickwinkel** betrachtet...“

Auditiv (Hören):

„Das **hört** sich ausgesprochen gut für mich an“ oder „Das sagt sich so leicht“

Kinästhetisch (Spüren):

„Ich habe kein gutes **Gefühl** dabei“ oder „...und ich **halte fest**, dass...“

Olfaktorisch (Riechen):

„Die beiden können sich nicht **riechen**...“
oder „...etwas **unter die Nase** reiben...“

Gustatorisch (Schmecken):

„Das ist ganz nach meinem **Geschmack**“
oder „...eine **bittere Pille**...“

Durch die Wahl sinnesspezifischer Sprache bewirken wir eine emotionale Berührung bei unserem Gesprächspartner und schaffen dadurch Beziehung. Die Beziehung ist die Basis, um Kommunikation erfolgreich zu machen.

Bei Gesprächen werden hauptsächlich die drei Hauptsinneskanäle (visuell, auditiv, kinästhetisch) benutzt.

Je flexibler Sie sich in diesen drei Hauptsinneskanälen bewegen können, desto größer ist die Zahl der Menschen, mit denen wir auf der gleichen „Wellenlänge“ gut kommunizieren können.

Expertentipp:

- Beobachten Sie sich und machen Sie sich Notizen, welche Formulierungen Sie verwenden. Erkennen Sie Ihre bevorzugten Sinneskanäle.
- Beobachten Sie ihre Gesprächspartner und erkennen Sie, welche Sinneskanäle diese bevorzugen.

Weitere Hinweise für das Erkennen der Hauptsinneskanäle sind Sprechgeschwindigkeit, Körpersprache und Augenzugangshinweise.

Doch dazu mehr in der nächsten Ausgabe von „move“.

Für spontane Fragen, Wünsche und Anregungen stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail jederzeit zur Verfügung.

E-Mail: michael.jucies@askoe.at
Tel.: 0676 847 464 19