

Gefühle von Gedanken unterscheiden

Im alltäglichen Sprachgebrauch findet häufig eine Vermischung von Fühlen und Denken statt. Wir beginnen einen Satz mit: „**Ich fühle mich ...**“, dann folgt aber kein wirkliches Gefühl, sondern ein Gedanke.

Beispiele:

„Ich fühle mich... abgelehnt	hereingelegt	zurück gewiesen
angegriffen	hintergangen	nicht beachtet
ausgenutzt	ignoriert	nicht gehört
belästigt	manipuliert	nicht gesehen
belogen	missbraucht	nicht respektiert
benutzt	niedergemacht	nicht unterstützt
beschuldigt	übergangen	nicht verstanden
betrogen	verarscht	nicht wertgeschätzt
erniedrigt	verlassen	
gezwungen	unter Druck gesetzt	

Diese Formulierungen werden leicht als Vorwürfe empfunden und schaffen dann eher nicht Verbindung, sondern können Widerstand und Rechtfertigungen beim anderen auslösen.

Finde in der folgenden Übung wirkliche Gefühlswörter (die Liste kann dich dabei inspirieren), die ausdrücken, welche Emotionen möglicherweise im Spiel sind:

Wie fühle ich mich, wenn ich denke, ich werde ...

ausgenutzt?	unbehaglich	ärgerlich	unzufrieden
abgewiesen?
angegriffen?
nicht wertgeschätzt?
übergangen?
unter Druck gesetzt?

Bitten formulieren

Eine Bitte soll in der Regel die Information vermitteln, wie andere zu unserem Wohl beitragen können. Je konkreter und machbarer Bitten sind, desto leichter ist es für den anderen, einzuschätzen, ob er/sie das tun möchte, worum gebeten wird.

Grundsätzlich tragen Menschen gerne zum Wohl der anderen bei – vorausgesetzt, es kommen dabei keine wichtigen eigenen Bedürfnisse zu kurz, wie zum Beispiel das Bedürfnis nach Selbstbestimmung. Echte Bitten lassen dem anderen immer die Wahl. Forderungen, die kein „Nein“ akzeptieren, lösen bei vielen Menschen Widerstand aus und können die natürliche Bereitschaft, beizutragen, blockieren. Sowohl die **innere Haltung** als auch die **Formulierung** haben einen Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, dass eine Bitte gerne berücksichtigt wird.

Konkrete Handlungsbitten:

Sie sind leichter erfüllbar, wenn sie...

- realistische Handlungen und Verhalten ganz konkret beschreiben:
„Ich hätte gern, dass du anklopfst, bevor du in mein Büro kommst. Wärs du bereit dazu?“
- positiv formuliert sind:
„Kannst du heute um 17.00 Uhr im Büro Schluss machen? Ich hätte dann gerne Zeit mit dir.“
- dem Anderen seine Entscheidungsfreiheit lassen:
„Ich würde mich freuen, wenn du mich kurz anrufst, wenn du merkst, dass es später wird. Ist das okay für dich?“
- in die Zukunft gerichtet sind:
„Hast du mal 10 Min. für mich? Ich brauche noch Unterstützung bei dieser Aufgabe.“

Sie sind weniger erfolgversprechend, wenn sie...

- vage und abstrakt sind:
„Ich möchte, dass du mich mehr respektierst.“
- beschreiben, was man nicht möchte:
„Ich möchte nicht, dass du immer so lange arbeitest.“
- fordern / Druck ausüben:
„Ein kurzer Anruf ist ja wohl das Mindeste, was du tun kannst.“
- in die Vergangenheit gerichtet sind:
„Ich hätte mich gefreut, wenn du mich etwas mehr unterstützt hättest.“

Verständnisbitten: „Was ist jetzt bei dir angekommen?“

Beziehungsbitten: „Wie geht´s dir damit, das zu hören?“



Konkrete Bitte formulieren

Je konkreter eine Bitte formuliert wird, desto höher die Wahrscheinlichkeit der Erfüllung. Die folgenden Sätze sind eher vage formuliert. Stell dir jeweils einen konkreten Kontext vor und formuliere dann eine sehr konkrete Bitte, die daraus abgeleitet werden könnte.

Beispiel für eine unkonkrete Formulierung:

„Wollen wir nicht mal Pause machen?“

Konkrete Bitte: „Ich schlage vor, jetzt 10 Minuten Pause zu machen. Seid ihr einverstanden, oder hat jemand einen Einwand?“

.....

„Ich möchte, dass du mich bei diesen Entscheidungen stärker einbeziehst.“

.....

„Ich bitte dich, die Verantwortlichkeiten deiner Rolle ernst zu nehmen.“

.....

„Kannst du mal ein bisschen konstruktiver sein?“

.....

„Ich bitte dich nur um etwas mehr Unterstützung.“

.....

„Ich fände es sinnvoll, unseren Purpose noch mal zu überdenken.“

.....

Selbst-Empathie



1 Beobachtung: Was ist passiert?

Ablauf des Geschehens schildern, ohne Interpretationen, Urteile, Vorwürfe, etc.

2 Welche Gefühle wurden dabei ausgelöst?

3 Welche Bedürfnisse sind dabei unerfüllt?

4 Formulierung der Bitte
