

Der Wettstreit zwischen Sonne und Wind

Der Wind und die Sonne gerieten eines Tages darüber in einen Streit, wer es von den beiden wohl schneller schaffen würde, den Wanderer dazu zu bringen, seine Jacke auszuziehen.

"O.K.", sagte der Wind "Lass uns einen Wettkampf dazu machen."

Der Wind begann. Er blies so fest er nur konnte und stürmte und tobte und wollte dem Mann seine Jacke mit Gewalt vom Leib reißen. Aber der Wanderer zog seine Jacke nur immer fester um sich und hielt sie mit beiden Händen fest.

Nach einer ganzen Weile gab der Wind auf.

Dann war die Sonne an der Reihe. Sie wählte einen anderen Weg: Liebevoll sandte sie dem Wanderer ihre warmen Strahlen. Und es dauerte nicht lange, bis er die Jacke aufknöpfte und sie ganz auszog.

(nach der Fabel von Aesop)



Nette, Geschichte! Findest Du nicht? Wie oft kommt es vor, dass wir in eine Auseinandersetzung geraten, emotional aufgebracht sind und in einem Streitgespräch versuchen, den anderen in die Knie zu zwingen? Nun, selbst wenn Du schon sehr an Dir gearbeitet hast, so kannst Du Dich sicher daran erinnern, wie sich solch eine Situation anfühlt. Jedenfalls bin ich davon überzeugt, dass es immer wieder Menschen gibt, die sich im Ton vergreifen, die uns fertig machen wollen oder einfach nur unhöflich sind.

So wie der Wind zu reagieren, indem man herumtobt, herumschreit und den anderen beschimpft, führt in der Regel dazu, dass so wie in der Metapher beschrieben, der andere noch mehr zumacht und das "Klima" noch eisiger und unerträglicher wird.

Indem wir uns an der Sonne ein Beispiel nehmen, lernen wir eine andere Möglichkeit kennen, mit wenig Aufwand zu einem außergewöhnlichen Ergebnis zu kommen. Wie?

Energietipp:

Das 4-Schritte-Kommunikationsmodell

Lerne, Dich freundlich, aber bestimmt vor den Übergriffen anderer zu wehren! Abfällige Äußerungen oder Witze auf Deine Kosten rauben Dir Energie und hindern Dich daran, Deine Ziele zu verwirklichen. Lasse das nicht zu!

Wisse: wann immer jemand etwas tut oder äußert, das Dich verletzt oder aufregt, geschieht das mit Deiner Zustimmung. Die folgenden Punkte zeigen Dir, wie Du dieses Verhalten freundlich und wirkungsvoll stoppen kannst.

1) Informiere den Betroffenen

"Ist Ihnen eigentlich bewusst, dass Sie schreien?" oder "Ist Ihnen klar, dass Sie mich mit dieser Bemerkung verletzt haben? Oder "Ich habe Sie nicht um Ihre Meinung gebeten". Sollte der Betroffene sein Verhalten nicht einstellen, gehe zu Schritt 2 über (aber wirklich nur, wenn du es zuvor mit Schritt 1 versucht hast)

2) Bitte den Betreffenden aufzuhören

"Ich möchte Sie bitten, mich nicht länger anzuschreien" oder "Wenn Sie mich schon kritisieren müssen, dann möchte ich Sie bitten, dies in konstruktiver Form zu tun". Wenn auch das nicht hilft, versuche es mit Schritt 3.

3) Bleibe beharrlich

"Ich möchte Sie nochmals bitten, mich nicht länger anzuschreien." Wenn der Betreffende Dich trotzdem weiter anschreit, wechsle zu Schritt 4.

4) Gehe (und bleibe ruhig)

"Ich kann mich nicht mit Ihnen unterhalten, wenn Sie mich anschreien. Ich werde jetzt gehen." Sofern Du in einer Beziehung lebst und Du dieses Modell wiederholt angewendet hast, Dein Partner sein Verhalten jedoch nicht ändert, solltest Du die Beziehung beenden und/oder einen Paartherapeuten aufsuchen. Menschen, die Dich wirklich lieben, respektieren Deine Grenzen.

- - -

Jetzt denkst Du vielleicht: "Ja, bei anderen klappt das vielleicht, aber ich könnte nie so mit meinem z.B. Chef sprechen". Keine Sorge, so schwer ist das gar nicht. Sprich mit absolut neutraler Stimme und gehe äußerst taktvoll vor. Das ist der Trick für ein solches Gespräch. Vermeide es, den anderen vor anderen Anwesenden zu korrigieren. Und wenn Du jemanden davon in Kenntnis setzt, dass er Deine Grenzen überschritten hat, solltest Du dem Betreffenden immer die Möglichkeit geben, die Angelegenheit zu klären.