

Redaktioneller Artikel

Wohin mit Wut & Ärger? Teil 4

Teil 4: Die Schritte



Teil 4/4

"Die Schritte!"

Die Schritte

1. Stimulus/Auslöser erkennen, benennen
2. Kopfkino bewusst durchgehen
3. unerfüllte(s) Bedürfnis(se) erkennen, benennen
4. Gefühl/Befindlichkeit wahrnehmen, benennen
5. konkrete Handlung suchen/erkennen
6. Bitte(n)

Ich werde das an einem konkreten *echten* Beispiel versuchen aufzuzeigen. Wie diese Schritte am Anfang bewusst durchlaufen werden. Wenn diese sich einmal *geprägt* haben werden sie automatisch und unbewusst ablaufen.

1. Den Stimulus/Auslöser erkennen, benennen

Denken Sie gezielt an die Situation die Sie ärgert, wütend und zornig macht. Fokussieren Sie sich unbedingt an *die* bestimmte Handlung, Aussage des Gegenübers.

In meinem konkreten Beispiel waren das folgende Aussagen:

Sie: "Ich arbeite morgen; du musst ab 15:30 das Kind betreuen!"

Er: "Ich arbeite morgen bis 18:00"

Der Auslöser: Arbeitszeit auf die Kinderbetreuung abstimmen war besprochen. Und jetzt klappt das nicht.

2. Kopfkino bewusst durchgehen

Wie sind Ihre Gedanken über diesen Menschen, über die Situation, was denken sie über sich? Was sagen sie dieser Person. Lassen Sie ihren inneren Wolf ruhig mal von der Leine!

das darf doch nicht wahr sein!

schon wieder

das macht der voll mit Absicht

so ein Egoist

das kotzt mich so richtig an langsam

warum kannst du nicht einfach meine Termine aufschreiben?

im Job machst du doch auch Termin- und Projektmanagement. Warum klappt das zuhause nicht?

versteh doch dass bestimmte Termine bei mir fix sind!

was kann ich noch tun um meine Termine deutlich zu kommunizieren?

ich meld mich krank!

ich möchte nicht über Termine streiten!

was läuft hier falsch?

Redaktioneller Artikel

Wohin mit Wut & Ärger? Teil 4

Teil 4: Die Schritte

u.s.w.

3. unerfüllte(s) Bedürfnis(se) erkennen, benennen

Versuchen Sie zu erkennen welches Bedürfnis sich für Sie nicht erfüllt hat. Benennen Sie diese. Stellen Sie sich einfach folgende Frage: "Um was geht es mir *eigentlich* dabei?"

In diesem konkreten Beispiel waren das:

Verlässlichkeit

aus dem Kopf streichen

Sicherheit, dass das Kind versorgt ist

Entlastung

Verständnis für den eigenen Arbeitsrhythmus

Identifizieren Sie unbedingt ein Kernbedürfnis welches für Sie jetzt und hier das "wichtigste" Bedürfnis ist. In diesem konkreten Beispiel war es "die Sicherheit, dass das Kind versorgt ist."

4. Gefühl/Befindlichkeit wahrnehmen, benennen

Nachdem Sie in Kontakt mit Ihrem Bedürfnis gekommen sind, nach dem Sie für sich benennen konnten um was es Ihnen eigentlich geht. wie fühlen Sie sich dabei? Benennen Sie Ihr Gefühl.

In diesem konkreten Beispiel waren das:

verwirrt

irritiert

hilflos

traurig

ängstlich

blockiert

5. konkrete Handlung suchen/erkennen

Welche konkrete, machbare Handlung kann ich oder der andere tun, um dieses unerfüllte Bedürfnis zu erfüllen. Wir haben herausgefunden um was es uns geht, also suchen wir jetzt nach anderen Strategien um "die Sicherheit, dass das Kind versorgt ist" zu erreichen. Diese Strategien können sowohl mit dem Gegenüber als auch alleine gesucht und gefunden werden.

In diesem konkreten Beispiel war die Strategie:

dass die Mutter rechtzeitig nach einer Kinderbetreuung sucht. Die sie zwar Geld kosten wird, jedoch ist das Bedürfnis der Mutter nach "Sicherheit, dass das Kind versorgt ist" erfüllt.

6. Bitte(n)

Die letzten Schritte können wir stumm mit uns ausmachen, besprechen, durchgehen. Doch den letzten Schritt sprechen wir laut aus, zu unserem Gegenüber!

Bei diesem Schritt sagen wir unserem Gegenüber was der Auslöser für unseren Ärger, Wut oder Zorn ist. Also, was genau ich gehört oder gesehen habe, was er, der Andere getan hat, und dadurch die Erfüllung meiner Bedürfnisse verhindert wird. Ich sage ihm meine unerfüllten Bedürfnisse und wie ich mich dabei fühle wenn diese nicht zufrieden gestellt sind. Und zum Schluss füge ich eine klare gegenwartsbezogene Bitte hinzu: was wir vom Gegenüber hinsichtlich unserer Gefühle und Bedürfnisse brauchen. Oder wir bitten um eine Aussage wie sich das Gegenüber gerade selbst fühlt wenn es das hört.

In unserem konkreten Beispiel kann das folgendermaßen aussehen:

"Georg, wir haben uns am Montag darüber unterhalten, ob es Dir möglich ist heute ab 15:30 um das Kind zu kümmern. Nachdem Du es mir zugesichert hast, habe ich meinen Termin meinem Arbeitgeber zugesichert. Jetzt sagst Du, dass du bis 18:00 selber arbeitest. Ich bin irritiert und besorgt zugleich. Irritiert, weil mir Verlässlichkeit in den Absprachen wichtig ist. Und besorgt, da mir die Sicherheit dass das Kind versorgt ist, wichtig ist. Deswegen habe ich jetzt für mich entschieden, dass ich für die Zukunft rechtzeitig nach einer Kinderbetreuung sehen werde. Und für heute werde ich mich krank melden. Wie geht es dir damit wenn du das hörst?"

Immens wichtig ist hier - bei diesem Beispiel - dass die Mutter dem Partner vermittelt, weshalb sie diese Strategie gewählt hat. Es ist wichtig zu kommunizieren; "weil mir diese Sicherheit wichtig ist, gehe ich diesen Schritt." Und NICHT weil auf den Partner KEIN Verlass ist. Dass Sie den Partner nicht verantwortlich macht. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Partnerschaft nicht darunter leidet. Denn, Urteile und Vorwürfe werden auf keinen Fall eine höhere Kooperationsbereitschaft schaffen.

Machen sie sich immer bewusst: "Wut, Ärger oder Zorn entstehen immer dann, wenn wir über die Fehler, Schuld, böse Absichten u.s.w. anderer Menschen nachdenken. Unsere Motivation ist dabei Menschen zu beschuldigen, zu verurteilen und zu bestrafen. Nicht jedoch die Suche nach unseren unerfüllten Bedürfnissen.

Ich wünsche Euch viel Erfolg bei Eurem "erst einmal bewussten" Kontakt mit Eurem Ärger, Wut, Zorn und den dahinterliegenden Gefühlen und Bedürfnissen.