

Das „Gold“ aus Vorwürfen / Anklagen / Schuldzuweisungen / Angriffen und abwertenden Meinungen herausholen

Das „Gold“ sind die offenen Bedürfnisse hinter einer Aussage.

Indem wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten sind wir:

1. Vor einem emotionalen Verletzt-Werden durch den Angriff geschützt.
2. Kommen wir in Kontakt mit den tieferen Anliegen und Schichten unseres Gegenübers.
3. Können wir am Ende wirklich haltbare und sinnvolle Strategien entwickeln, die sich direkt damit beschäftigen um was es eigentlich wirklich geht.

Werde zum Übersetzer: Hole das „Gold“ aus den folgenden Sätzen heraus:

Welche Bedürfnisse sind bei demjenigen der so etwas sagt gerade nicht erfüllt?

Worum geht es demjenigen *eigentlich*? Was braucht er/sie gerade?

Stelle einfach Vermutungen an.

Bringe die Bedürfnisse auf dem Punkt! Benenne sie konkret mit treffenden Begriffen:

„Gehts dir um [Bedürfniswort] ?“
„Du bräuchtest gerade mehr [Bedürfniswort] ?“
„Dir ist [Bedürfniswort] echt wichtig?“

- Nie hörst du mir zu!
- Du bist sowas von unordentlich!
- Du bist sowas von ignorant!
- Ich fühle mich von deiner Unzuverlässigkeit langsam verarscht.
- Du predigst mal wieder Wasser und trinkst selbst Wein, mein Lieber!
- Ich werde von dir nicht ernst genommen!
- Ich wundere mich, dass du mich dauernd unterbrichst!
- Hey, für dein Gelaber gerade habe ich echt keine Zeit!
- Es ist doch immer das Gleiche mit dir! Es kotzt mich an!!!
- Mit dir kann man echt nicht normal reden!
- Ich fühle mich von dir im Stich gelassen!
- Für wen hältst du dich?? Den großen Bestimmer oder was??
- Ich bin dir doch völlig egal!
- Du liebst mich einfach nicht.
- Und die Drecksarbeit bleibt wieder an mir hängen?? Nein danke!!
- Schon wieder redest du mir dazwischen!
- Das ist sowas von asozial von euch! Ich fühle mich nurnoch gemobbt von euch!
- Ich glaube dir kann man nicht trauen.