



Ja aber – und gleichzeitig



AkademieAchtsameKommunikation.de



ja aber ...

Haltung „ich habe Recht“

- A erzählt, B hat Fokus auf die eigenen Gedanken
- B wischt das Argument von A (gerne mit einem „ja aber“) weg und sagt mit Nachdruck das eigene
- A hat schon solange B redet Fokus auf die eigenen Gedanken
- A wischt das Argument von B (gerne mit einem „ja aber“) weg und sagt mit Nachdruck das eigene
- B hat schon solange A redet Fokus auf die eigenen Gedanken
- und so weiter ...



Und gleichzeitig ...

Haltung „ich will dich verstehen“

- A erzählt, B hat Fokus auf das, was A erzählt
 - Kommen B eigenen Gedanken, begrüßt B diese Gedanken und lässt sie wieder ziehen, wendet sich erneut mit der Aufmerksamkeit A zu
 - Wenn B an den Punkt kommt, nicht mehr folgen zu können, unterbricht B in der Art: „Ich mag dich verstehen und komm grad nicht mehr mit. Ich denke, mir hilft es, dass ich grad mal das, was ich verstanden habe, zusammenfasse. Und du ergänzt gerne, was dabei noch fehlt oder anders gemeint war?“
- B fasst zusammen, was verstanden. B fragt A, ob das so gemeint war. A ergänzt gegebenfalls, was B erneut zusammenfasst, bis A sagen kann, dass es passen würde.
 - A ist dabei wohlwollend und ergänzt solange, bis die Zusammenfassung von B passt. Denn B hat die Absicht zu verstehen.
 - Es ist „normal“ nicht zu verstehen und wirkliches verstehen braucht Zeit und will geübt sein.
- Jetzt erst macht sich B Gedanken, was dazu sagen usw.

Ja aber ...	Und gleichzeitig ...
<p>Fasse hier zusammen: Wie ist es Dir in der Übung ergangen (Körperausdruck, Gedanken, sonstiges Erleben)?</p>	<p>Fasse hier zusammen: Wie ist es Dir in der Übung ergangen (Körperausdruck, Gedanken, sonstiges Erleben)?</p>