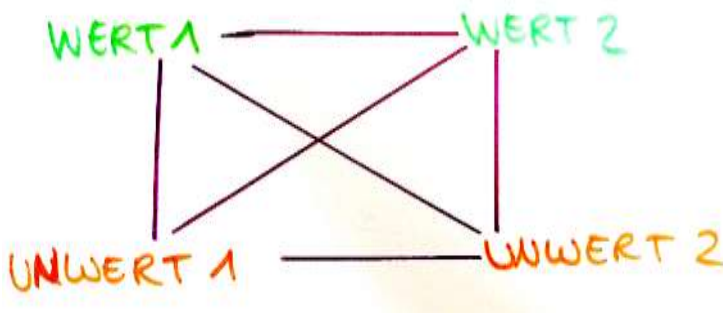


Wertequadrate nach Schulz von Thun

„Ich bin einfach sparsam und du bist total verschwenderisch!“

– „Stimmt doch gar nicht! Ich bin einfach großzügig und du bist ein Geizhals!“

So oder so ähnlich laufen viele Streitgespräche ab. Wir haben Urteile über den anderen und sehen nicht den Wert, der hinter seinem Verhalten steckt oder das Bedürfnis, das er sich zu erfüllen versucht. Andersherum sieht die andere Person vielleicht nur ihren Wert und nicht, was unser Bedürfnis ist, das uns antreibt, so zu handeln, wie wir es tun. Wir sehen bei uns einen Wert und beim anderen einen sogenannten „Unwert“ (Begriff von Schulz von Thun) – auf die GFK umgemünzt wäre der Unwert das Urteil und der Wert das Bedürfnis.

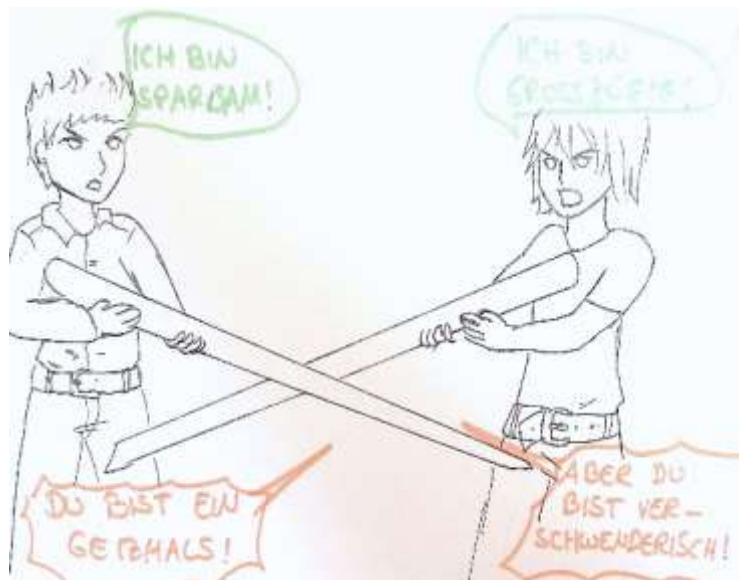


Oben in der Grafik sehen wir die Werte (Bedürfnisse), die wir und unser Gegenüber haben. Anstatt aber auf Bedürfnisebene zu sein, rutschen wir oft nach unten ins Urteil ab, in den hier sogenannten „Unwert“.

Ein Beispiel:

Mein Bedürfnis (Wert 1) ist Sparsamkeit. Das Bedürfnis meines Gegenübers (Wert 2) ist Großzügigkeit.

Anstatt uns nun über unsere Werte auszutauschen, gehen wir bei unserem Gegenüber ins Urteil. Mein Gegenüber sieht bei mir nicht die Sparsamkeit, sondern das Urteil (den Unwert) „Du bist geizig!“. Ich sehe beim Gegenüber nicht den Wert der Großzügigkeit, sondern den Unwert oder das Urteil „Du bist ja total verschwenderisch!“



Wir sehen also nicht das wunderschöne Bedürfnis, sondern haben ein Urteil über den anderen und streiten uns sozusagen „unter der Gürtellinie“ mit ihm.

Übung:

Nun geht es darum, dass du übst, die Bedürfnisse hinter Urteilen zu erkennen und auch mögliche Urteile, die man haben könnte, wenn du ein Bedürfnis hast. Wir haben dir hier mehrere Wertequadrate aufgezeichnet, die du ergänzen kannst. Du ergänzt unten die Urteile, die zu dem jeweiligen Bedürfnis gehören oder oben die Bedürfnisse, die hinter dem jeweiligen Urteil stecken könnten.

Stelle dir vor, links stündest du und rechts dein Gegenüber (oder umgekehrt). Oben ist das Bedürfnis und unten das Urteil.

Beispiel:

Bedürfnis 1:
Sparsamkeit

Bedürfnis 2:
Großzügigkeit

Urteil 1:

Urteil 2:

Hier steht nun also das Bedürfnis nach Sparsamkeit auf der einen Seite und das Bedürfnis nach Großzügigkeit auf der anderen Seite. Ich stelle mir nun vor, ich stehe auf der Seite der Sparsamkeit. Welche Urteile habe ich über mein Gegenüber, dem gerade Großzügigkeit wichtig ist? Und welche Urteile könnte mein Gegenüber über mich haben, wenn mir Sparsamkeit wichtig ist und ihm Großzügigkeit?

Diese möglichen Urteile trage ich dann in das Quadrat ein:

Bedürfnis 1:
Sparsamkeit

Bedürfnis 2:
Großzügigkeit

Urteil 1: Du bist geizig!

Urteil 2: Du bist verschwenderisch!

Mögliche Urteile zu den Bedürfnissen finden:

Bedürfnis 1:

Freiheit

Bedürfnis 2:

Sicherheit

Urteil 1:

Urteil 2:

Bedürfnis 1:

Vorankommen

Bedürfnis 2:

Entspannung

Urteil 1:

Urteil 2:

Bedürfnis 1:

Leichtigkeit

Bedürfnis 2:

Tiefe

Urteil 1:

Urteil 2:

Bedürfnis 1:

Abenteuer

Bedürfnis 2:

Beständigkeit

Urteil 1:

Urteil 2:

Mögliche Bedürfnisse hinter den Urteilen vermuten

Hier erkenne ich nun die Urteile, die wir uns gegenseitig an den Kopf werfen, und suche jeweils nach den Bedürfnissen, die dahinter stehen.

Bedürfnis 1:

Bedürfnis 2:

Urteil 1:

Du bist total penibel!

Urteil 2:

Du bist ein Schlamper!

Bedürfnis 1:

Bedürfnis 2:

Urteil 1:

Du bist stinkfaul!

Urteil 2: Du bist immer nur
am rumstressen!

Bedürfnis 1:

Bedürfnis 2:

Urteil 1: Du denkst immer
nur an dich!

Urteil 2: Du kannst nix
alleine machen!

Bedürfnis 1:

Bedürfnis 2:

Urteil 1: Du bist total die
Klette.

Urteil 2: Nie lässt du dich
wirklich auf was ein!

Über Kreuz:

In dieser Übung erkenne ich mein Bedürfnis (links oben), aber über mein Gegenüber habe ich Urteile (rechts unten). Nun suche ich nach Urteilen, die mein Gegenüber über mich haben könnte (links unten) und nach Bedürfnissen, die hinter seinem Verhalten, das ich verurteile, stecken könnten (rechts oben).

Bedürfnis 1:

Klarheit

Bedürfnis 2:

Urteil 1:

Urteil 2: Du bist immer so verschlossen und nie bereit, mit mir zu reden!

Bedürfnis 1:

Struktur

Bedürfnis 2:

Urteil 1:

Urteil 2: Du bist völlig chaotisch!

Bedürfnis 1:

Ruhe

Bedürfnis 2:

Urteil 1:

Urteil 2:
Du bist total rücksichtslos!

Bedürfnis 1:

Augenhöhe

Bedürfnis 2:

Urteil 1:

Urteil 2:
Du bist so arrogant!