

DA HABE ICH MICH SCHLECHT / FALSCH VERHALTEN!

Manchmal gehen Dinge richtig schief, man macht „Fehler“, verurteilt sich dafür, leidet unter dem eigenen Handeln und knabbert noch lange danach an früheren Entscheidungen, die man im Nachgang für „falsch“ oder „schlecht“ hält. Oft wiegen Schuld, Scham und Depression extrem schwer und laden zu einem Blick ein, in dem alles hoffnungslos, schrecklich oder schlimm erscheint.

Aber muss das so sein? In der GFK sagen wir: „Die Dinge sind – und wir geben ihnen die Bedeutung“. Müssen diese Dinge also „schlecht“, „falsch“ oder „negativ“ sein? Muss meine Bewertung zwangsläufig zutreffen?

Heute lade ich dich ein, genau das spielerisch und Spaßig zu hinterfragen und neue Perspektiven auszuprobieren! Vielleicht magst du mit Situationen anfangen, die nicht ganz so schlimm für dich waren, sondern eher kleinen Ärgernissen, in denen Schuld, Scham und Depression dich nicht völlig vereinnahmt haben, aber dennoch vorhanden waren.

Und dann schauen wir uns an, warum ist das in deiner Bewertung schlecht gewesen? Welche Interpretationen führten zu der Gesamtbewertung „schlecht“, „falsch“ oder „negativ“? Was genau hat dich gestört? Welche Gefühle hast du empfunden und welche Bedürfnisse waren in dem Moment unerfüllt, sodass du dich schuldig fühlst, schämst oder in depressive Verstimmung gerätst?

Wenn wir das haben, lade ich dich ein, mal so richtig zu fantasieren – gerne auch massiv übertrieben, es soll Spaß machen :) Stell dir vor, jemand erzählt genau die Sache, die du aufgeschrieben hast. Und er bewertet die Situation so anders, dass er es erzählt, als hätten sich durch dasselbe Verhalten die Bedürfnisse erfüllt, die du als unerfüllt aufgeschrieben hast.

Wie kann das sein? Ein Großteil der Bedürfniserfüllung hängt von unserem Denken ab. Je nachdem, wie wir die Situation oder unser Verhalten bewerten, kann es für den einen Menschen bedeuten, dass Respekt unerfüllt ist und für den anderen, dass Respekt erfüllt ist. Je nachdem, was ich unter Respekt verstehe und welche Label ich der Situation gebe. Denke dir verrückte und wilde Erklärungen dafür aus, wie ein Mensch so denken könnte, dass sich durch dieselbe Situation die Bedürfnisse erfüllt haben anstatt in Mangel geraten sind.

Deine Aufgabe ist also zuerst, die traurige Seite auszufüllen und dann die fröhliche Seite mit derselben Geschichte und denselben Bedürfnissen, nur mit anderen Gefühlen und anderen Bewertungen, die dazu geführt haben, dass du die Situation als erfüllend erlebt haben könntest.

Ein Beispiel:

Wahrnehmung: Ich stand über eine halbe Stunde im Stau und kam zu unserem Meeting eine halbe Stunde später als vereinbart, sodass die Anfangsrunde schon vorbei war und bereits eine Diskussion über Organisatorisches lief. Ich hatte Schwierigkeiten, mich dann wieder einzufinden.

Meine Gedanken: Jetzt haben die alle ohne mich angefangen, ich gehöre irgendwie gar nicht mehr dazu. Kaum jemand hat gelächelt, als ich reinkam, die sind bestimmt alle voll angepisst. Ich bin so blöd, warum bin ich nicht früher losgefahren oder hab vorher auf's Navi geschaut, dann hätte ich den Stau vielleicht umfahren können! Die denken jetzt bestimmt, dass ich voll unzuverlässig bin und sind sauer auf mich. Ständig passiert mir so was! Bestimmt haben sie anfangs auch auf mich gewartet und ich hab voll deren Zeit verschwendet. Na toll, jetzt sind alle sauer auf mich – zurecht.

Meine Bedürfnisse & Gefühle: Ich schäme mich und wünsche mir Verlässlichkeit unter Freunden. Außerdem habe ich Angst, weil ich auch die Sicherheit brauche, angenommen zu sein und dazuzugehören. Und ich bin traurig, weil ich so gerne erfahren hätte, wie es allen geht und die Anfangsrunde schon vorbei war, als ich ankam. Ich wünsche mir Verbindung und Teil ihres Lebens zu sein.

*Wie könnten diese Bedürfnisse in derselben Situation bitte als erfüllt gewertet werden?!
Naja, dazu braucht es einfach ein bisschen Kreativität:*

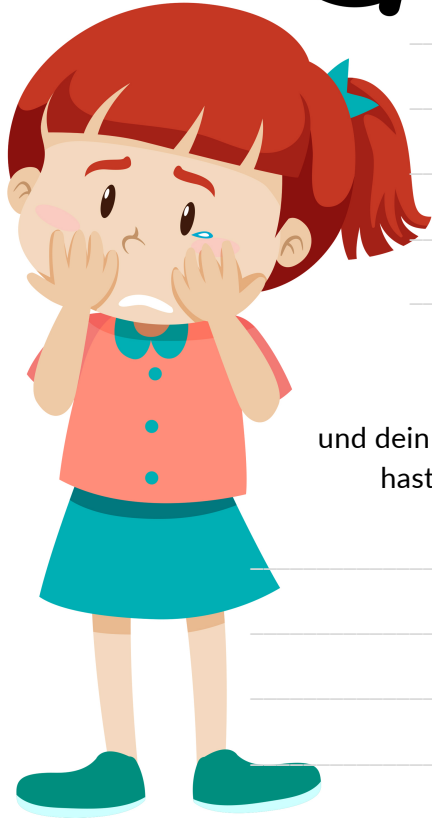
Wahrnehmung: Ich stand über eine halbe Stunde im Stau und kam zu unserem Meeting eine halbe Stunde später als vereinbart, sodass die Anfangsrunde schon vorbei war und bereits eine Diskussion über Organisatorisches lief. Ich hatte Schwierigkeiten, mich dann wieder einzufinden.

Meine Gedanken: Boah, ich stand im Stau und hab mich soooo gefreut. Ich konnte endlich mal wirklich prüfen, ob ich auch noch dazugehöre, selbst wenn alle sauer auf mich sind. Und ja, tatsächlich, sie waren scheinbar alle angepisst, aber keiner hat mir die Freundschaft gekündigt und am Ende hab ich doch noch mitmachen dürfen! Cool, jetzt hab ich die Sicherheit, dass ich auch mal einen Fehler machen darf und trotzdem angenommen bin! :) Und meine Freunde können sich darauf verlassen: Selbst wenn ich zu spät komme und echt nervige Widrigkeiten entstehen, ich bin da und komme irgendwann dazu, sobald es geht. Wie schön, dass ich ihnen das beweisen konnte. Und dadurch, dass ich sogar die Anfangsrunde verpasst habe, kann ich die Tage über jeden einzelnen anrufen und fragen, wie es ihm so geht und wirklich in einen Austausch und in Verbindung kommen. Da gelingt es mir viel tiefer, in Verbindung zu kommen, als wenn jeder nur eine Minute kurz sagen darf, was bei ihm ist. Voll schön, dass ich jetzt die Gelegenheit habe, alle anzurufen und wirklich Teil ihres Lebens zu sein, so ganz persönlich.

Meine Bedürfnisse & Gefühle: Ich freue mich und bin erleichtert, da ich merke, dass ich mich auf meine Freunde wirklich verlassen kann und angenommen bin, wie ich bin, auch wenn ich nicht allen Erwartungen entspreche. Das gibt mir richtig viel Sicherheit, angenommen zu sein und dazuzugehören! Und ich bin freudig aufgeregt, weil ich jetzt mit jedem einzelnen in Verbindung treten und wirklich Teil ihres Lebens sein kann.

Und jetzt bist du dran! Viel Spaß beim kreativen Umbewerten! <3

sad



Das war falsch/schlecht/negativ!

Was hast du getan, wofür du dich schuldig fühlst, schämst oder weswegen du dich schwer und depressiv fühlst? (Wahrnehmung)

Welche Gedanken hast du oder hattest du über diesen Moment und dein eigenes Handeln, die dazu geführt haben, dass du dich schuldig gefühlt hast, in eine depressive Verstimmung geraten bist oder dich geschämt hast?

Um welche Bedürfnisse ging es dir dabei genau? Welche Bedürfnisse hast du durch dein Handeln nicht erfüllt und was hast du genau gefühlt?

Das war richtig gut/positiv/richtig!

Was hast du getan, worüber du dich freust, mit dem du dich wohl oder glücklich fühlst?
(Schildere hier dieselbe Wahrnehmung wie auf der anderen Seite)

Welche Gedanken hast du oder hattest du über diesen Moment und dein eigenes Handeln, die dazu geführt haben, dass sich diese Bedürfnisse erfüllt haben? (Assoziiere hier, wie du die Situation so hättest bewerten können, dass die Bedürfnisse erfüllt gewesen wären)

Um welche Bedürfnisse ging es dir dabei genau? Welche Bedürfnisse hast du durch dein Handeln erfüllt und was hast du genau gefühlt?
(Schreibe hier dieselben Bedürfnisse auf wie davor, nur dass du nun neue Gedanken dazu hast und dir vorstellt, wie wäre es gewesen, so zu denken, dass sich die Bedürfnisse erfüllt haben)

