

Mögliche Interpretationen von Triggersätzen u. - situationen

Ziel: *Bewusstsein schärfen, welche Schlussfolgerungen ich ziehe; Identifikation von Glaubenssätzen; Ausbrechen aus eigenen Bewertungsmustern*

„Bin ich bereit, mich zu irren?“

Paul Watzlawick hat bereits 1983 in seiner Anleitung zum Unglücklichsein in der Geschichte vom Hammer sehr eindrücklich beschrieben, wie es möglich ist, dass eine Wutreaktion lediglich durch die Aneinanderreihung von Interpretationen und Schlussfolgerungen ausgelöst werden kann.

In der Geschichte möchte ein Mann einen Hammer von seinem Nachbarn ausleihen. Dabei interpretiert er ein Ereignis („der Nachbar hat mich schon am Vortag nur flüchtig begrüßt → er kann mich nicht leiden“) und zieht daraus weitere Schlussfolgerungen: „Wie kann man einem Mitmenschen so einen einfachen Gefallen abschlagen? Solche Menschen vergiften einem das Leben, usw.“ Der Mann ist zum Schluss so wütend, dass er den ahnungslosen Nachbarn anschreit: „Behalten Sie doch Ihren Hammer!“.

Wie ist das in deinem Leben? Kennst du das auch, dass du bestimmte Verhaltensweisen oder Aussagen von anderen in einer bestimmten Weise interpretierst? Bist du gedanklich offen dafür, dass du dich irren könntest? Dass Verhalten und Formulierungen von Menschen verschiedene Bedeutungen haben können?

Diese Übung soll dir die Gelegenheit geben, dir immer mehr deiner eigenen Bewertungsmuster bewusst zu werden, dich zu neuen gedanklichen Optionen anregen und dir damit einen immer konstruktiveren Umgang mit schwierigen Situationen ermöglichen.

In der Tabelle unten findest du einige Triggersätze bzw.- situationen. Bitte notiere in der zweiten Spalte, was dein erster Gedanke (deine erste Schlussfolgerung) ist und in der dritten Spalte, welche alternative Schlussfolgerung auch noch denkbar wäre: Welche positive Botschaft könnte dahinterstecken?

Triggersatz / Triggerverhalten	Meine erste Schlussfolgerung	Mögliche wohlwollende Schlussfolgerung
Nie hörst du zu!	Ich hab' was falsch gemacht. <i>oder</i> Das ist ein totaler Vorwurf und völlig ungerecht.	Dem anderen ist es wichtig, dass ich ihm meine Aufmerksamkeit schenke / ich bin ihm wichtig.
Kollegen beenden ihr Gespräch, als ich in die Kaffeeküche komme.		
Ich meine es doch nur gut mit dir.		
Warum muss immer ich das machen?		
Du bist total arrogant!		
Was hab' ich jetzt schon wieder falsch gemacht?		
Lass' mich in Ruhe!		
Das geht dich nichts an.		
Entspann' dich doch mal!		
Du immer mit deinen Gefühlen!		
Du hast einen aggressiven Unterton.		

Mein Nachbar schaut immer auf den Boden, wenn wir uns begegnen.		
Das hab' ich dir doch gleich gesagt.		
Du hast aber ganz schön zugenommen!		

Du kannst beliebig viele eigene Triggersätze und -situationen ergänzen oder auch nur mit eigenen Beispielen arbeiten. Wie immer empfehlen wir, dass du diese Übung mit anderen Menschen aus der Gruppe gemeinsam machst.