

Unterscheidung von Auslöser und Ursache

Ziel: *Auslöser und Ursache für unangenehme Gefühle unterscheiden, tieferes Verständnis für (eigene) Triggersituationen, Klarheit über und Schärfung der eigenen Bedürfnisse.*

Wie Menschen auf bestimmte Situationen reagieren, ist sehr unterschiedlich. Während zum Beispiel die einen sehr wütend werden, wenn jemand zu spät kommt, nehmen das andere völlig gelassen. Außerdem hängt es auch von der jeweiligen Situation ab und was die Person in diesem Moment gerade braucht: wenn sie gerade Ruhe braucht, genießt sie es vielleicht sogar, wenn der andere zu spät kommt; wenn sie sich aber selbst abgehetzt hat, um pünktlich zu sein und dann kommt der andere zu spät, dann reagiert sie vielleicht genervt.

Darüber hinaus lohnt es sich, auch beim Auslöser genau hinzuschauen: was ist es genau, was mich gestört hat? Die Tatsache, dass meine Freundin zu spät gekommen ist oder eher die Tatsache, dass sie sich nicht dafür entschuldigt hat? In beiden Fällen kommt man vermutlich zu unterschiedlichen Bedürfnissen.

Ein wichtiger Gedanke, der uns dabei helfen kann, aus der Schuldspirale auszusteigen und immer mehr in die Eigenverantwortung zu kommen, ist der folgende: Der andere ist NICHT für meine Gefühle verantwortlich.

Setting: zu zweit oder in der großen Gruppe

Dauer: 10 min. pro Situation

Ablauf:

Versetzt euch in die nachfolgenden Situationen und fragt euch, wie ihr reagieren würdet. Was würdet ihr denken? Wie würdet ihr euch fühlen? Wenn sich ein unangenehmes Gefühl zeigt: Was ist in der Situation der Auslöser, was die Ursache? Welches Bedürfnis wurde nicht erfüllt? Welche weiteren Bedürfnisse könnte es noch geben, die in einer solchen Situation verletzt werden?

Sollte es euch schwerfallen, euch selbst in die Situationen hineinzufühlen, dann stellt euch vor, dass jemand anders wütend auf die Situationen reagiert.

Beispiel:

Situation: Meine Freundin kommt 20 min. zu spät zu einer Verabredung und entschuldigt sich nicht dafür.

Auslöser: Verspätung der Freundin, fehlende Entschuldigung

Urteil/Gedanken: das ist vollkommen rücksichtslos! ich werde ihr sagen, dass das für mich ein inakzeptables Verhalten ist

Gefühl: ich bin sauer

Ursache: unerfülltes Bedürfnis nach Zuverlässigkeit/Rücksicht oder Respekt

Ihr könnt für die Übung entweder mit den nachfolgenden Beispielsituationen arbeiten oder eigene Situationen verwenden, in denen ihr mit dem Verhalten eines anderen Menschen nicht einverstanden wart.

Situationen:

1. Ich fahre mit meinem Fahrrad auf dem Radweg und ein von links kommender Autofahrer bremst nicht, um mich vorbeizulassen.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

2. Ich habe Gemüserisotto gekocht und meine 10-jährige Tochter verzieht nach dem ersten Bissen das Gesicht und sagt: „iiihhhh, wie eklig ist das denn!“

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

3. Meine Freundin, die mir bei der Steuererklärung helfen wollte, sagt mir kurzfristig ab.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

4. Meine beste Freundin spannt mir den Mann aus.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

5. Einbrecher haben 1.000€ und meinen ganzen Schmuck gestohlen, während ich zu Besuch bei meinem Enkelkind war.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

6. Die Lehrerin hatte versprochen, dass sie uns über die Ferien keine Hausaufgaben aufgeben wollte und am Ende hat sie es dann aber doch getan.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

7. Meine Mutter ist einfach ins Zimmer geplatzt, um mir eine Tasse Tee zu bringen, während ich mit meinen Freunden online gechattet habe.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

8. Mein Mann hat unseren Hochzeitstag vergessen.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

9. Als ich meinen Freund gebeten habe, eine Kiste Wasser aus dem Keller zu holen, hat er NEIN gesagt.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

10. Mein 3-jähriger Sohn reißt sich von der Hand los und läuft in Richtung einer stark befahrenen Straße.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

11. Ein Mann hat meine 15-jährige Tochter vergewaltigt.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

12. Meine Tochter schreit mich an: „Du bist die letzte Scheiß-Mutter auf der Welt!“.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:

13. In einer Diskussion bringt mein Mann immer wieder die Aussage „rein objektiv gesehen ist das so und so“.

Auslöser:

Urteil / Gedanken:

Gefühl:

Ursache / unerfülltes Bedürfnis:
