



## Soforthilfe Kommunikation

### Neun zentrale Schritte zu einer verbundenen, erfolgreichen Kommunikation

*Diese neun Schritte zeigen dir Wege aus Wut, Interpretationen, Ohnmacht und Sprachlosigkeit. Unter all diesen Gefühlen hat es unerfüllte Bedürfnisse, die du nicht zum Ausdruck bringst. Möglicherweise sind sie dir nicht einmal bewusst, weil deine Aufmerksamkeit so sehr auf dein Gegenüber gerichtet ist. Mit diesen Schritten findest du zu dir zurück und du lernst deinen authentischen Ausdruck kennen.*

#### 1. Dein Gegenüber macht dich wütend oder sprachlos

Wie schön wäre es doch, wenn du deinem Gegenüber, das dich gerade nervt oder dich lähmt, einfach sagen könntest, wie es sich verhalten soll und dann passiert das, was du dir gerade so sehr wünschst.

Wärst du damit wirklich glücklich? Oder wäre da nicht sofort auch der Zweifel, ob die Person das jetzt nur für dich tut, weil du es so wolltest und es bleibt ein schaler Nachgeschmack?

**Sei dir bewusst:** Die Person, die dich «aktiviert» ist nur der Auslöser deiner wütenden oder gelähmten Reaktion. Für die Reaktion selbst bist alleine du verantwortlich, vollumfänglich.

**Was tun?** Komm ganz zu dir zurück. Nimm wahr, welche Gedanken du in diesem Moment hast, die dich zu einer «Du-Botschaft» verleiten. Konzentriere dich wieder auf dich selbst und deine Gefühle, damit du «Ich-Botschaften» machen kannst. Du hast damit eine grössere Chance gehört zu werden. «Du-Botschaften» lösen beim Gegenüber immer Widerstand aus. Denn wenn sie oder er eine Anweisung erhält, die jetzt ohne Wahl ausgeführt werden soll, ist die Autonomie gefährdet. Was tust du selbst, wenn deine Autonomie in Frage gestellt ist? Genau... irgendeine Form von Widerstand.

#### 2. Deine Gedanken kreisen unablässig - du bist im Hamsterrad

Woher kommen deine Gedanken, die dich in diese Wut oder Sprachlosigkeit führen? Kannst du erkennen, dass diese Gedanken schon seit langer Zeit bei dir sind und in gewissen Situationen, die sich ähnlich sind, aufsteigen und dich aktivieren?



**Sei dir bewusst:** Dass diese Gedanken in diesem Moment aufsteigen, hat mit ganz frühen Erfahrungen in deiner Kindheit zu tun. Sie wiederholen sich in diesem Moment, weil dich etwas unbewusst an bereits erlebte Erfahrungen erinnert. Du warst damals klein und warst ohnmächtig und deine innere Erfahrungsbibliothek sagt dir, dass die gleiche Situation nun wieder eintritt. Dein Körpersystem versucht, dich zu schützen und aktiviert dich.

**Was tun?** Als erstes: Atme ein und aus, reibe deine Hände aneinander und reibe deine Handrücken. Wenn es geht, mache einen kurzen Spaziergang. Bewege dich in irgendeiner Form. Du hast einen Adrenalin-Cocktail im Blut, der bewirkt, dass du nicht mehr klar und kreativ denken kannst. Baue zuerst deinen Adrenalin-Cocktail ab. Adrenalin baut sich nur mit Bewegung ab.

### 3. **Untersuche deine Gedanken 1**

Wenn du dich durch Bewegung etwas beruhigt hast, kannst du dich fragen, ob die Gedanken, die du hast oder vorher hattest, wirklich stimmen. Glaubst du deinen Gedanken? Bist du ganz überzeugt, dass du im Recht bist?

**Sei dir bewusst:** «Recht haben» ist kein Gefühl, sondern ein Gedanke. Du kannst dich fragen: «Will ich Recht haben oder glücklich sein», denn beides gleichzeitig geht nicht. Auch wenn es dich manchmal glücklich macht, wenn «dieses Gefühl» auftaucht, dass du Recht hast.

**Was tun?** Das was du in dem Moment als «Gefühl» bezeichnest, sind Gedanken mit denen du dir sagst, dass du «mehr Wert» oder «mehr Wissen» als dein Gegenüber hast. Du wertest damit ganz unbemerkt dich selbst auf und dein Gegenüber ab. Und Vorsicht: Dieser Triumph ist kurzlebig. Im Moment deiner Abwertung richtest du die gegen Aussen und sie gehört scheinbar zum Gegenüber. Doch im nächsten Moment kannst du abgewertet werden und es trifft dich. Oder du wendest dich gegen innen, gegen dich selbst! Nimm wahr, was du denkst!

### 4. **Untersuche deine Gedanken 2**

Gehe noch einen Schritt weiter mit der Untersuchung deiner Gedanken.

**Sei dir bewusst:** Dein Gegenüber ist nur der Auslöser deiner Gefühlszustände und deiner Gedanken. Dir etwas anderes als diese sehr bekannten Gedankenmuster vorzustellen, befreit dich aus deinem eigenen Gefängnis.



**Was tun?** Als nächstes kannst du dich im Zusammenhang mit deinen Gedanken fragen: Wer wärest du ohne diesen oder ohne diese verschiedenen Gedanken, die du hast oder soeben hattest? Kannst du dir vorstellen, wie dein Leben wäre, ohne diesen oder diese verschiedenen Gedanken? Versuche es! Es hilft dir, dich aus dem Hamsterrad zu befreien.

5. **Stelle eine möglichst wertfreie Beobachtung der Situation her**

Eine WERTFREIE Beobachtung! Das scheint in dieser Situation häufig unmöglich. Oder du nimmst an, dass du wertfrei bist, weil deine Wahrheit und deine Wahrnehmung «richtig» sind.

**Sei dir bewusst:** Wenn du wertfrei sein willst, beobachtest du nur das, was du SIEHST und was du HÖRST, also, was dein Gegenüber tut und was dein Gegenüber sagt. Alle Interpretationen darüber, weshalb dein Gegenüber das tut, lässt du weg. Du denkst also nicht «Das macht er oder sie wahrscheinlich nur, weil + deine Interpretation». Du denkst hier möglichst nichts und deine Gedanken machen Pause. Auch wenn dir das schwierig erscheint, versuche es. Es lohnt sich, das eigene Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen.

**Was tun?** Du konzentrierst dich darauf, keine Interpretationen zu machen. Wenn du nur beobachtest, was du hörst und was du siehst, führt dich das automatisch zu deinen Gefühlen. Weiter hinten in diesem Dokument hat es Gefühls- und Bedürfnislisten. Sie nützen dir in deinem Alltag, wenn du nicht genau weisst, welche Gefühle und Bedürfnisse du hast. Wenn du sie mit Hilfe der Listen herausfindest, lernst du dich besser kennen und wirst kompetenter mit dir selbst.

6. **Unter jeder Wut liegt ein unerfülltes Bedürfnis**

Hast du das gewusst? Für mich war es wie eine Erleuchtung, als ich das erfahren habe!

**Sei dir bewusst:** Wenn du also verärgert bist, vielleicht auch nur ein bisschen ungeduldig, dann ist bereits ein unerfülltes Bedürfnis vorhanden.

**Was tun?** Frage dich sofort, welches dein Bedürfnis oder deine Bedürfnisse sind und verfolge ihre Erfüllung. Du kannst dein Gegenüber darum bitten. Achtung: Dein Gegenüber darf «nein» sagen! Wenn dein Gegenüber «nein» sagt, dann gehe wieder zu der wertfreien Beobachtung, zu deinen Gefühlen und schau mal, ob sich dein Bedürfnis verändert hat. Auch wenn es nur eine ganz leichte Veränderung ist. Sei genau!



### 7. Du bist noch immer sprachlos oder abwertend

Es kann sein, dass du nicht so einfach aus deiner Sprachlosigkeit oder Lähmung herauskommst. Es kann sein, dass du einen leeren Kopf hast und überhaupt nicht mehr weiter weisst. Oder es kann sein, dass du einfach nur reagierst: mit Abwertung oder mit Gegenangriff.

**Sei dir bewusst:** Du hast vor Schreck noch immer diesen Adrenalin-Cocktail im Blut und bist dadurch orientierungslos. Wenn Menschen Adrenalin im Blut haben, ist der Neocortex, vor lauter Überaktivität ausgeschaltet. Der Neocortex ist der Teil des Hirns, der für Planen, kreatives Denken und inspirierende Lösungsideen zuständig ist. Klar also, kommt dir nichts Gescheites in den Sinn!

**Was tun?** Zuerst: Wenn du nichts mehr weisst und die innere Orientierung verloren hast, kannst du sie wiederherstellen, indem du dir sagst, dass du jetzt orientierungslos bist. Das ist sehr praktisch, weil das bereits reicht, um wieder Zugang zu einem gewissen Mass an Kraft zu erhalten.

**Dann:** Bewege dich! Atmen, gehen, schwimmen, Rad fahren, auf dem Rebounder hüpfen....auch singen ist super, dann werden Glückshormone ausgeschüttet und das Lebendige kann wieder in dir fließen. Und dann, wenn du wieder besser denken kannst, gehe zu Punkt 6.

### 8. Deiner Ohnmacht begegnen

Wut und Lähmung sind die Kehrseiten derselben Medaille. In beiden Fällen ist das Gefühl von Ohnmacht mit im Spiel. Durch die Wut bist du einfach aktiver. Du fühlst dich möglicherweise als Opfer oder unverstanden und nicht gesehen. Das wiederum sind Interpretationen. Ohnmacht ist das Gefühl dazu.

**Sei dir bewusst:** Wenn du für dich die volle Verantwortung übernehmen möchtest und nicht jemand anderes an deiner momentanen Situation schuld sein soll, dann ist es gut, deiner Ohnmacht zu begegnen. In deiner Opferhaltung zu bleiben, hilft dir nicht, da ein Opfer grundsätzlich in einer schlechten Position und nicht handlungsfähig ist. Wenn du in deiner Kindheit in eine Situation der Ohnmacht geraten bist, hast du gelernt, zu handeln, um dich zu schützen. Du hast eine Strategie entwickelt, um deiner Umwelt zu begegnen, wenn etwas passiert ist, das für dich schwierig war. Diese Strategie begleitet dich auch in deinem



erwachsenen Leben. Und es ist nützlich, sie kennenzulernen. Wenn du in das Gefühl von Ohnmacht kommst, wirst du in deinem Innern viel jünger und unreifer, ohne dass es dir bewusst ist.

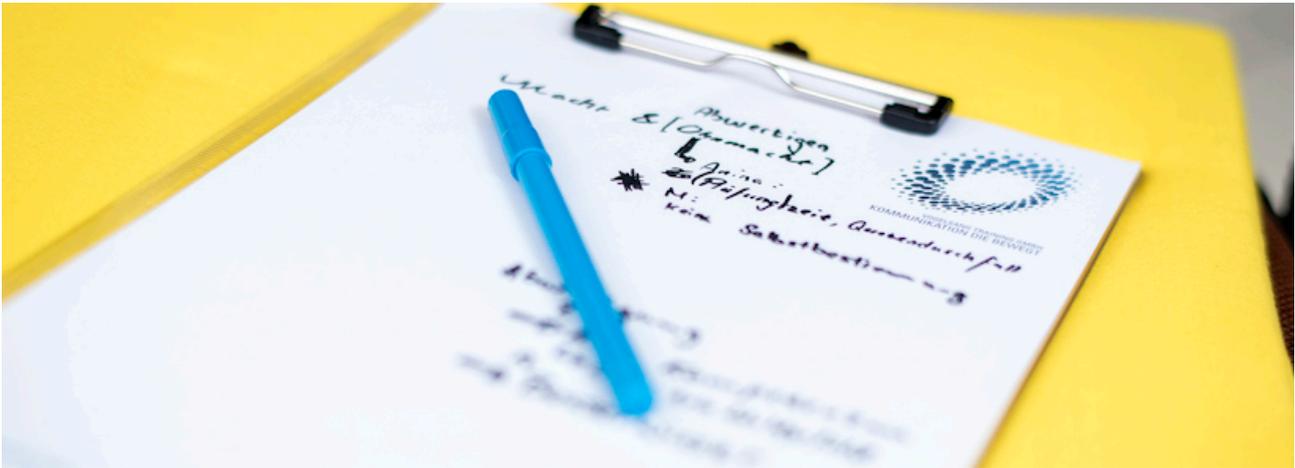
**Was tun?** Finde zuerst heraus, wie alt du dich fühlst. Ganz häufig fühlen sich die Menschen drei- oder fünfjährig. Wenn du dich das fragst, wird dir bewusst, dass du jetzt ein erwachsener Mensch bist und kein kleines Kind mehr. Mit diesem Bewusstsein kannst du deiner Ohnmacht begegnen und sie fragen, was sie braucht. Bleibe in deinem «erwachsenen Ich» und verhandle mit der Ohnmacht dieses inneren kleinen Kindes. Wenn du es dir nicht zutraust, deiner Ohnmacht alleine zu begegnen, dann hole dir Hilfe. Häufig ist professionelle Hilfe in diesem Fall nützlicher als eine Freundin oder ein Freund.

#### 9. **Verbinde dich wieder mit deinem Gegenüber**

Wenn du wütend oder sprachlos wirst, brichst du die Verbindung zu deinem Gegenüber abrupt ab. Das ist etwas, was dir unbewusst passiert. Willst du nun weiter mit deinem Gegenüber sprechen und zum Beispiel weiter klären oder etwas fertig verhandeln? Wenn du das möchtest, dann ist es günstig, wenn du dich wieder in Verbindung bringen kannst.

**Was tun?** Das kannst du tun, indem du nachfragst, wie es nun deinem Gegenüber geht und tatsächlich zuhörst, auch wenn es nur für einen Moment ist. Du interessierst dich wieder für dein Gegenüber. Nachfragen bringt dich wieder in Verbindung. «Wie geht es dir jetzt?», «Können wir nach meinem Wutanfall nun weiter sprechen?», «Mit geht es nach dieser Pause nun wieder besser. Wie geht es dir?» und so weiter.

Ich mache es noch einfacher für dich: Konsultiere die Listen mit den Gefühlen und Bedürfnissen



Nun hast du einen 9-Punkte-Leitfaden, der schon vieles klärt. Doch was tun, wenn dir weder deine Gefühle noch deine Bedürfnisse klar sind und du auch nicht «einfach so» weisst, wie du sie herausfinden kannst?

Ich gebe dir auf den nächsten Seiten dafür etwas an die Hand: Drei Listen!

- ✓ Eine Liste mit Gefühlen
- ✓ Eine Liste mit Gefühlen vermischt mit Bewertungen
- ✓ Eine Bedürfnisliste

Du kannst sie dir ausdrucken und in der Hand- oder Hosentasche mitnehmen. Packe sie aus, wenn du nicht weisst, welches im Moment deine Gefühle und Bedürfnisse sind, bitte dein Gegenüber um einen Moment Pause und schaue nach.

Die meisten Menschen beginnen in den Kursen an diesem Punkt zu lachen und stellen sich diese ungewöhnliche Situation vor. Sie stellen sich vor, dass das eine komische Situation wird, in der sie unverstanden sind oder ausgelacht werden.

In Wirklichkeit entsteht beim Gegenüber sehr häufig Interesse und Akzeptanz. Mit etwas Mut kannst du es selber testen!

Auf den nächsten Seiten findest du die Listen!

## Gefühlsinventar, das keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt

### Gefühle, wenn deine Bedürfnisse erfüllt sind

#### LIEBEVOLL

aner kennend  
berührt  
dankbar  
freundlich  
geborgen  
mitfühlend  
verbunden  
verliebt  
warm  
weich  
wohl  
zärtlich  
zugeneigt

#### FROH

belebt  
entzückt  
erfreut  
erheitert  
erleichtert  
ermutigt  
freundlich  
fröhlich  
gutgelaunt  
hoffnungsvoll  
inspiriert  
stolz  
vergnügt

#### FRIEDEN

befriedigt  
entspannt  
erfüllt  
frei  
friedlich  
gelassen  
gewiss  
heiter  
sicher  
sorgenfrei  
still  
zufrieden  
zuversichtlich

#### SPIELERISCH

abenteuerlustig  
ausgelassen  
beflügelt  
begeistert  
energiegeladen  
erfrischt  
erregt  
erwartungsvoll  
genüsslich  
hoch gestimmt  
lebendig  
neugierig  
übermütig  
überwältigt

### Gefühle, wenn deine Bedürfnisse unerfüllt sind

#### ÄRGERLICH

aufgebracht  
empört  
feindselig  
frustriert  
gereizt  
irritiert  
mürrisch  
sauer  
verärgert  
verbittert  
verstimmt  
wütend  
zornig

#### ANGSTVOLL

ängstlich  
aufgeschreckt  
bange  
beängstigt  
beklommen  
besorgt  
entsetzt  
erschrocken  
furchtsam  
gequält  
hilflos  
nervös  
panisch

#### TRAURIG

abgeschnitten  
bekümmert  
bestürzt  
betrübt  
deprimiert  
einsam  
entmutigt  
niedergeschlagen  
pessimistisch  
unglücklich  
verletzt  
verzagt

#### VERWIRRT

in sich gekehrt  
perplex  
skeptisch  
sprachlos  
überwältigt  
unbehaglich  
unbeständig  
unsicher  
unwohl  
verlegen  
zerrissen  
zögernd

#### MÜDE

abgespannt  
distanziert  
erschöpft  
gleichgültig  
schläfrig  
schwunglos  
strapaziert  
teilnahmslos  
träge  
überdrüssig  
überfordert  
zermürbt

## **Gefühle vermischt mit Bewertungen**

abgelehnt  
angegriffen  
angeschuldigt  
ausgenutzt  
bedroht  
beherrscht  
beleidigt  
belogen  
bevormundet  
beschämt  
dumm  
eingeschüchtert  
gefangen  
gelangweilt  
getadelt  
hintergangen  
manipuliert  
nicht ernst genommen  
überlistet  
unverstanden  
unzulänglich  
verbraucht  
vergewaltigt  
verlassen  
verschmäht  
wertlos

Wenn du Ausdrücke für «Gefühle vermischt mit Bewertungen» verwendest, um deinem Gegenüber deine momentane Befindlichkeit zu eröffnen, wirst du auf Unverständnis und Widerstand stossen. Denn es ist immer eine «Du-Botschaft». Wir alle reagieren sofort auf «Du-Botschaften» und Interpretationen, die unsere Person betreffen. Du bewertest damit die andere Person und gleichzeitig ganz unbemerkt auch dich selbst.

Du sagst der Person indirekt:

- ✓ Du machst etwas mit mir, das mir nicht gefällt.
- ✓ Du machst etwas mit mir, gegen das ich mich nicht wehren kann.
- ✓ Ich bin dein Opfer – du bist die Täterin oder der Täter.
- ✓ Du gibst deinem Gegenüber die Schuld an etwas, was dir geschieht.
- ✓ Dein Gegenüber wird sich in irgendeiner Form dagegen zur Wehr setzen:
- ✓ mit offener Feindseligkeit – eine schwache oder starke Form von Wut
- ✓ Rechtfertigung
- ✓ Schuldzuweisungen dir gegenüber
- ✓ Kaltes Schweigen

Sich der eigenen Verantwortung für das Gespräch bewusst zu sein, ist hilfreich, um diese Wertungs-Interpretations-Fälle zu vermeiden. Du hast immer die Hälfte der Verantwortung in einem Zweiergespräch oder in einer Gruppe den entsprechenden prozentualen Anteil. Unabhängig davon, ob du sprichst oder schweigst.

Aus der Falle der Schuldzuweisung findest du heraus, indem du hinter die aktuelle «Du-Botschaft» blickst und dir deiner eigenen Gefühle und Bedürfnisse klar wirst. Diese auszudrücken, bringt Klärung und Entlastung. Wenn du nach dem Ausdrücken der Gefühle und Bedürfnisse noch nachfragst, wie es deinem Gegenüber geht, verbindest du dich wieder und interessierst dich. Das bringt Öffnung und Entlastung bei deinem Gegenüber und ihr könnt weiter im Gespräch bleiben.

# Bedürfnisinventar, das die Gewaltfreie Kommunikation vorschlägt

## Autonomie

- ✓ Eigene Träume, Ziele und Wertmassstäbe wählen
- ✓ Eigene Pläne wählen, um Träume, Ziele und Wertmassstäbe umzusetzen
- ✓ Freiheit
- ✓ Raum
- ✓ Spontaneität
- ✓ Unabhängigkeit

## Ehrlichkeit

- ✓ Authentizität
- ✓ Integrität
- ✓ Präsenz

## Feiern

- ✓ Feiern, was Leben schafft
- ✓ Verlust von Leben feiern: trauern

## Spiel

- ✓ Freude
- ✓ Humor
- ✓ Spielen

## Pflege des Körpers

- ✓ Berührung
- ✓ Bewegung
- ✓ Luft
- ✓ Nahrung
- ✓ Obdach
- ✓ Ruhe und Schlaf
- ✓ Sexueller Ausdruck

## Integrität

- ✓ Echtheit
- ✓ Kreativität
- ✓ Lebenssinn

## Verbindung, Interdependenz, gegenseitige Abhängigkeit

- ✓ Achtung und Selbstachtung
- ✓ Angenommen sein
- ✓ Echtheit
- ✓ Ehrlichkeit
- ✓ Einfühlung
- ✓ Emotional genährt sein
- ✓ Erkannt sein und erkennen
- ✓ Gesehen werden und sehen
- ✓ Intimität
- ✓ Kreativität
- ✓ Lebenssinn
- ✓ Liebe
- ✓ Nähe
- ✓ Ordnung
- ✓ Rücksicht
- ✓ Unterstützung
- ✓ Verbindlichkeit
- ✓ Vertrauen
- ✓ Wachsen
- ✓ Wärme
- ✓ Wertschätzung
- ✓ Wichtigkeit
- ✓ Ziel und Zweck
- ✓ Zugehörigkeit
- ✓ Zuneigung

## Seelenpflege und geistige Werte

- ✓ Stille
- ✓ Allein sein
- ✓ Ruhe
- ✓ Frieden
- ✓ Harmonie
- ✓ Inspiration
- ✓ Schönheit

Hast du Bedürfnisse, die hier nicht vorkommen? Dann schreibe sie bitte hier auf, damit du dich an sie erinnerst.

Mit diesen neun Punkten kannst du dein Gesprächsverhalten sofort und zum Positiven beeinflussen. Du kannst dich klar verhalten, wirst authentisch und kannst damit deeskalierend wirken.

Es kann sein, dass du merkst, dass deine Muster zäher sind als du vermutet hast. Dann ist es Zeit für dich abzuklären, welches dein nächster, sinnvoller Schritt zu mehr Gesprächskompetenz sein kann. Ruf mich an oder schreibe eine E-Mail, um einen Termin zu vereinbaren. Ich berate dich gerne.



Sehr herzlich

Renata

Du willst mehr davon?

- ✓ Dann melde dich zur vierteiligen, kostenlosen Videoserie «Finde deine innere Wahrheit» an:  
<https://soulspeeches.com/videoserie-innere-wahrheit-anmeldung>
- ✓ Oder du abonnierst meinen Youtube-Kanal. Auch dort gibt es Input.  
<https://www.youtube.com/user/Atanerarabrab>
- ✓ Oder du schaust dich um auf meinen beiden Webseiten  
<https://soulspeeches.com> oder <https://soulspeeches.academy>