

# >> auf-gespürt



## >> Gefühl oder Anklage? Das ist hier die Frage

Wie Sie hinter Anklagen Bedürfnisse hören können

**Kennen Sie das? Sie offenbaren Ihrem Gegenüber, wie Sie sich fühlen und werden mit einem Gegenangriff oder Rückzug konfrontiert? Dabei wollten Sie nur mitteilen, wie es Ihnen gerade geht. Je nachdem, wie wir etwas sagen, machen wir es anderen schwer, unsere Anliegen zu verstehen.**

Wenn wir über unsere Gefühle sprechen, verwenden wir oft unbewusst Formulierungen, die eher Vorwürfe statt Gefühle ausdrücken. Solche «Pseudo-Gefühle» sind beispielsweise «Ich fühle mich übergangen» oder «Ich fühle mich ausgenutzt». Sie enthalten die versteckte Botschaft «Du übergehst mich!» oder «Du nutzt mich aus!».

Die Wahrscheinlichkeit ist deshalb gross, dass das Gegenüber eine Anklage hört.

**«Pseudo-Gefühle» widerspiegeln eine Opferhaltung, die uns hilflos anstatt handlungsfähig macht**

In der Gewaltfreien Kommunikation lernen wir, Pseudo-Gefühle in Bedürfnisse umzuwandeln. Der Fokus liegt dabei auf dem, was wir brauchen und nicht, was wir über andere denken. Eine Möglichkeit, an die eigenen Bedürfnisse heranzukommen, ist folgendes Vorgehen:

Nennen Sie Ihr «Pseudo-Gefühl», zum Beispiel «Ich fühle mich übergangen».

Welches Verhalten hätten Sie gerne von Ihrem Gegenüber? «Ich hätte gerne, dass man mich einbezieht».

Welches Bedürfnis würde sich dadurch erfüllen? Beispielsweise «Einbezogen sein und Mitbestimmung».

Jetzt, da Ihnen bewusst wird, um welches Bedürfnis es geht, können Sie sich überlegen, was Sie tun wollen, um diesem Rechnung zu tragen. In unserem Beispiel wäre das vielleicht: «Ich bitte meine Kollegin, diesen Entscheid nochmals mit mir zu besprechen.»

Wir laden Sie ein, weitere «Pseudo-Gefühle» zu übersetzen. Welches Bedürfnis könnte sich hinter der Aussage «Ich fühle mich ausgenutzt!» stecken? Vielleicht «Wertschätzung»?

Viel Spass beim Übersetzen!

Vera Heim

Anzeige zur Fachliteratur



### Erfolgsfaktor Menschlichkeit

Wertschätzend führen - wirksam kommunizieren

Vera Heim und Gabriele Lindemann

**Buch:** 224 Seiten, 30.90 CHF\*

**Hörbuch:** 230 Minuten, 28.90 CHF\*

**E-Book:** siehe Online-Buchhandel



### Auftanken im Alltag

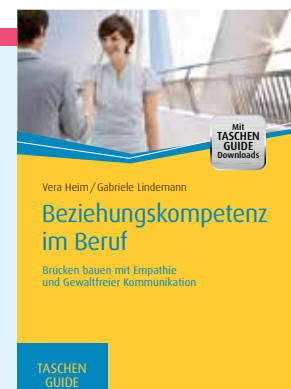
Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

Vera Heim und Gabriele Lindemann

Der praktische TaschenGuide für Handtasche und Aktenkoffer.

**Buch:** 128 Seiten, 11.95 CHF\*

**Hörbuch:** 3 CD's plus Meditations-CD für 28.40 CHF\*



### Beziehungskompetenz im Beruf

Brücken bauen mit Empathie und Gewaltfreier Kommunikation

Vera Heim und Gabriele Lindemann

Der praktische TaschenGuide für Handtasche und Aktenkoffer.

**Buch:** 11.95 CHF\*

Überall im Buchhandel oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) // \*Plus Versandkosten

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 19, 01/2019

### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.

The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00