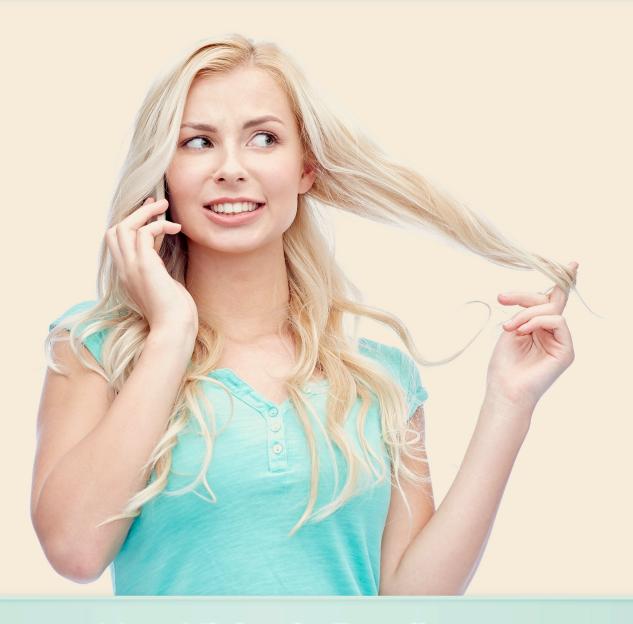
BRICH DAS SCHWEIGEN

Der ultimative 4-Schritte-Plan für gelungene Kommunikation mit IHM



Mag. Michaela Forstik

Brich das Schweigen

Der ultimative 4-Schritte Plan, für gelungene Kommunkation mit Ihm

"Wenn du sagst was du willst, und mehr von dem tust was du willst, dann bekommst du mehr von dem was du willst!

Dir liegt etwas Wichtiges auf dem Herzen und möchtest dich ausdrücken. Erstens dir zu liebe, und zweitens weil du willst, dass sich endlich auch etwas am Verhalten des anderen ändert.

Wenn du deine Botschaft vorher durchplanst, und sie diese 4 Schritte enthält, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass deine Botschaft ankommt, und so wirkt wie DU es möchtest, maximal.

Und zwar auf sanfte Art und Weise.

Legen wir los :-)

DIE 4 SCHRITTE DEINER BOTSCHAFT IM ÜBERBLICK

Basierend auf der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

1) SCHRITT 1: DIE KARTEN AUF DEN TISCH LEGEN: DEINE WAHRNEHMUNG

Genau hier liegt der häufigste Grund für schwere **Kommunikationsund Beziehungsprobleme**:

Beim ersten Schritt geht es darum, eine **faktische Beschreibung** der Situation abzugeben! Denn es ist so gut wie nie der Fall, dass sich unsere Wahrnehmung mit der des anderen deckt. Auch wenn wir glauben, es sei ohnehin selbstverständlich.

Und damit Er auch zweifelsohne versteht, wie du die Situation erlebst und dich somit ein riesen Stück besser versteht, steht am Beginn einfach **deine Welt der Realität**. Du legst deine Karten auf den Tisch!

<u>Szenario:</u> Es gab ein Treffen und das war toll. Nun geht er plöztlich auf Distanz. Dein Ziel ist es, ihn wieder zu sehen, bzw. Dinge zwischen euch zu klären

Die faktische Lage ist wie folgt:

Es ist jetzt 2 Wochen her, dass wir uns getroffen haben.

Wenn du Bewertungen vermeidest und faktisch bleibst , zwingst du ihn nicht direkt in die **Angriffs-oder Verteidigungsfunktion**.

Gute Beispiele für faktische Aussagen:



- Wann habt ihr euch das vorherige Mal getroffen?
- Was war vereinbart?
- Was liegt ganz offensichtlich gerade auf der Hand, schwarz auf weiß?

Keine faktische Beschreibung:



Verwende keine Wörter oder Aussagen wie diese, weil sie unbebwusst als Vorwurf gewertet werden:

- "immer"
- "wir haben uns schon länger nicht gesehen?" → denn lang ist schon eine Bewertung
- "schon wieder"
- "DU" hast dird und jenes gemacht."
- "Momentan sehen wir uns recht **selten.**" → auch selten ist deine
 Wahrnehmung, Vielleicht ist es für dich selten, wie oft ihr euch seht, und er hat ein ganz anders Verständnis darüber.

Ganz wichtig ist es wenn möglich jeden Satz in der ICH-Botschaft zu formulieren. Wenn du ganz genau sein willst solltest du zB. nicht sagen "Du hast XY gesagt" sondern "ICH habe noch in Erinnerung, das du XY gesagt hast!" Weil er oder du wahrscheinlich nicht mehr ganz genau wissen, was genau gesagt wurde, und wenn du mit DEINER Erinnerung beginnst, nimmst du schon sehr viel Intperpretationsspielraum heraus.

Im nächsten Schritt geht deine Botschaft viel tiefer – wichtig ist nur – dass du sie schrittweise aufbaust, damit er dich auch wirklich so versteht wie DU es willst.



Achtung, keine Bewertungen (zB. selten, lang, schon wieder, immer, leider....)

Wenn möglich nur ICH-Botschaften verwenden und die Welt aus deiner Wahrnehmung erklären und somit die Karten auf den Tisch legen, auch wenn es offensichtlich erscheint

2) SCHRITT 2: DEIN GEFÜHL ausdrücken

Der wohl wichtigste, wenn auch nicht einfachste Schritt.

Hier geht es darum, dein Gefühl auszudrücken, mit dem Sinn dahinter, dass dein Gegenüber auch wirklich nachvollziehen kann, wie es dir geht. Und diese **Nachvollziehbarkeit** ist notwendige Voraussetzung, damit es nicht sofort zu einem Gegenangriff, wie Flucht oder Angriff kommt.

Also nur wenn du dich eine Spur ehrlich und **verletzlich** zeigst, beendest du das **Drama** und wirst dadurch authentisch und klar.

Und diese Ehrlichkeit und Offenheit ist einfach nur rein und anziehend! Ganz ohne Druck und Vorwürfe!

Beispiele für Gefühle, die du ausdrücken kannst:

Wähle einfach ein Gefühl, das für dich passt, auch von der Intensität her, du musst nicht gleich die aller größten Offenbarungen machen, wenn du es nicht willst. Es gibt auch "kleinere" Gefühle. Hauptsache es ist dabei.

"Das macht mich gerade traurig."

"Ich bin darüber enttäuscht, und gleichzeitig glaube ich an eine Chance!"

"Ich bin recht verzweifelt."

"Ich fühle mich unsicher."

"Für mich ist das ein emotionales Auf-und Ab – i**ch kenne mich nicht mehr** aus."

"Ich fühle mich **ausgenutzt**."

"Ich bin echt ratlos und das macht mich nervös."

Szenario: Es gab ein Date/Treffen und das war toll. Nun geht er plöztlich auf Distanz.

Dein Ziel ist es ihn wieder zu sehen, bzw. Dinge zwischen euch zu klären.

Du beschreibst ganz ehrlich dein Gefühl:

Ich habe unser Treffen sehr genossen, das war echt cool und jetzt bin ich etwas

verunsichert weil es nicht einfach so weiterläuft.



Trau dich, dein aktuelles Gefühl zu beschreiben, diese Spur der Verletzlichkeit macht dich im Endeffekt stark und sorgt dafür, dass du auch wirklich verstanden wirst.

3) SCHRITT 3: DEIN BEDÜRFNIS/DEINE WERTE einfordern

Weg vom Jammern hin zur Lösung!

An dieser Stelle ist es wichtig **positiv** zu sein, auch wenn du dich gerade über ein Verhalten "beschwerst".

Im dritten Schritt machst du klar, was dir im Leben und in deinen Beziehungen wichtig ist. Und was du als richtig empfindest. Du kommuniziert das, was sich verändern soll.

Wenn dir gerade etwas nicht passt, was möchtest du stattdessen? Was ist das Gegenteil davon?

So verpackst du unterschwelling aber sehr wirksam deine Bedürfnisse!

Sinn dahinter ist, dass du klar einen Weg vorgibst, und dir über diesem Weg auch bewusst bist. **Wo kein Ziel, da kein Weg**.

Beispiele deine Bedürfnisse und Werte auszudrücken:

"Weisst du, mich als Menschen macht es aus, dass mir …(und hier steht dein **Wert**, und was er für dich bedeutet) wichtig ist. Das heißt für mich…

Werte können sein:

Ehrlichkeit, Zweisamkeit, Innigkeit, Vertrauen, Ordnung, Harmonie, Sicherheit...

"Mir als Mensch ist ein gewisses Gefühl an Sicherheit sehr wichtig. Das heisst für mich, dass ein gemeinsames Ziel da ist."

"Mir als Mensch ist Ehrlichkeit sehr wichtig. Damit meine ich, dass ich mir von mir und anderen erwarte, dass sie dazu stehen und deutlich sagen, was gerade Sache ist."

Szenario: Es gab ein Date/Treffen und das war toll. Nun geht er plöztlich auf Distanz.

Dein Ziel ist es ihn wieder zu sehen, bzw. Dinge zwischen euch zu klären. Du beschreibst was du willst, was dir wichtig ist. Ich sag es ganz offen und ehrlich, ich möchte dich gerne wiedersehen.

Ich habe total Bock und würde mich sehr freun, wenn wir uns sobald als möglich wiedersehen.



Du musst wissen was du willst. Was das Gegenteil der jetzigen Situation ist. In Schritt drei vermittelst du direkt was dir als Mensch wichtig ist. Wie du dich fühlen möchtest, wer du sein möchtest, was du in einer Bezeihung haben möchtest! Es ist eine sanfte aber wirkungsvolle Einladung dir zu folgen.

4) DER CALL OF ACTION – Deine konkrete Bitte an den Mann bringen

Nun geht es darum DEINE konkrete Bitte, deinen konkreten Vorschlag für die Praxis zu äußern.

Und hier ist die einzige Ausnahme wo du die **DU-Sprache** oder die **WIR-Sprache** verwenden kannst, weil es ja um einen konkreten Änderungswunsch für euere Beziehung geht. Und du ja schon mit vorherigen Schritten gut darauf vorbereitet hast ;-)

Bei deiner Bitte gilt : Umso konkreter deine Aussage bzw. Aufforderung ist – je besser!

Frag dich einfach, wonach du momentan suchst, und welcher **erste "Baby- Step"** in die Richtung hin auf dein Ziel gehen würde.

Beispiele für deine Bitte, deinen konkreten Wunsch:

"Wie wäre es wenn wir einmal pro Woche ein Fixdate machen, wo es nur uns beide gibt und viel Zeit für Spaß, und wir nicht nur über Probleme sprechen?"

"Bitte sag mir das nächste Mal rechtzeitig, also mindestens einen Tag vorher Bescheid, wenn sich ein Treffen verschiebt und sag mir einen Alternativtermin, damit ich mir gleich Zeit in meinem Kalender für dich blocken kann."

Szenario:

Es gab ein Date/Treffen und das war toll. Nun geht er plöztlich auf Distanz. Dein Ziel ist es ihn wieder zu sehen, bzw. Dinge zwischen euch zu klären. Du beschreibst was du willst, was dir wichtig ist. Du machst einen ganz konkreten Vorschlag:

Hast du Zeit und Lust, dass wir uns am Freitung um 10:00 in meinem Liebeslingscafé zum Brunch treffen?



Du äußerst ganz klar deine Bitte deinen Vorschlag. Beginn auch gerne mit, ich bitte dich,....

Umso konkreter und praxisnaher, je besser. Überleg dir was. Sei kreativ. Tanze aus der Reihe.

Und nicht vergessen: eine ganz wichtige Abschlussfrage damit du auch tatsächlich eine Antwort bekommst:

Abschlussfrage: WIE SIEHST DU DAS?!

So könnt ihr euch auf den goldenen Mittelweg einigen, der für euch beide passt.

PRAXISEMPFEHLUNG: DAS WIE DER ANWENDUNG WENN ES MAL STRESSIG WIRD



Meine Empfehlung: Nimm dir gleich ein Blatt Papier und schreib deine Botschaft in den vier Schritten zusammen.

Das beruhigt erstens deine Gedanken. Und zweitens kannst du dir deine Botschaft vor einem Treffen, Telefonat etc. noch einmal zur Hand nehmen. Eine tolle Unterstützung.

Und, wenn es in der Situation direkt noch nicht funktioniert hat, weil einfach **Emotionen** hoch gegangen sind – dann don't worry. Du kannst jederzeit nochmal zurück zum Start gehen und sagen:

"Hey ich würd gerne noch etwas zu demThema vom letzten Mal sagen!"

- und den Rest deiner Botschaft rüber bringen. In aller Ruhe und mit aller Wirkung.

Wie gesagt, die Wahrscheinlichkeit, dass sich durch diese Art der Kommunikation tatsächlich etwas ändert, und eine Reaktion passiert, halte ich für enorm groß.

Und wenn du nicht die gewünschte Reaktion oder gar keine bekommst, dann kannst du dir sicher sein. Sicher, dass du alles was in deiner Macht steht richtig gemacht hast, um das Ruder herum zu reissen.

Und das alleine ist ein verdammt beruhigendes Gefühl. Ich wünsche dir viel Erfolg

BEST PRACTICE: UNTERSCHIEDLICHE SZEANRIEN LAUT DEM 4 SCHRITTE PLAN

Folgende Vorlagen kannst du gerne zur Orientierung verwenden und sie einfach in deinen eigenen Worten (es soll ja gut zu dir passen) formuieren.



Szenario 1: Er geht nach einem eigentlich schönen Moment/Date auf Distanz bzw. verhält sich seltsam

WAHRNEHMUNG: Es ist jetzt 2 Wochen her, dass wir uns getroffen haben. GEFÜHL: Ich habe unser Treffen sehr genossen, das war echt cool und jetzt bin ich etwas verunsichert, weil es noch nicht einfach so weiter läuft. BEDÜRFNIS: Ich habe total Bock und würde mich sehr freuen, wenn wir uns sobald als möglich wiedersehen.

BITTE/VORSCHLAG: Hast du Zeit und Lust, dass wir uns am Freitag um 10:00 in meinem Liebeslingscafé zum Brunch treffen?

Szenario 2: Es ist schon öfter passiert, dass er auf Distanz geht und du möchtest, dass sich dieses Verhalten in Zukunft ändert

WAHRNEHMUNG: Mir kommt es so vor, als ob du dich momentan etwas von mir distanzierst.

GEFÜHL: Das macht mich ehrlich gesagt traurig/nachdenklich, und ich verstehe nicht ganz warum das so ist. Ich frage mich auch, ob etwas passiert ist.

BEDÜRFNIS: Ich bin ein Mensch, mir ist Ehrlichkeit wichtig.
BITTE/VORSCHLAG: Sag mir bitte ob ich mich da eventuell Irre oder was gerade los ist.

Szenario 3: Er verschiebt, oder sagt Treffen immer wieder kurzfristig ab.
Oder macht schwammige Terminvorschläge. Du möchtest, ihn sehen und einen fairen Umgang

WAHRNEHMUNG: Ich habe gestern Vormittag von dir erfahren, dass du Abends doch keine Zeit hast.

GEFÜHL: Das war ziemlich hart für mich weil ich mich schon echt gefreut habe. Ausserdem habe ich mich schon geärgert, weil ich mir die Zeit extra frei gehalten habe.

BEDÜRFNIS: Weißt du, ich bin ein Mensch mir ist Zuverlässigkeit und ein gewisse Planbarkeit in meinem Leben wichtig. Und es ist für mich auch eine Respektfrage, wie zuverlässig sich Menschen in meinem Umfeld verhalten.

BITTE/VORSCHLAG: Ich möchte deshalb einfach mal sagen, dass ich dich bitte, mir das nächste Mail rechtzeitig Bescheid zu sagen, wenn sich etwas verschiebt und mir dann am besten einen Alternativtermin zu sagen, Dann bin ich wieder gechillt ;-)

Was meinst du? Bzw. Wie siehst du das?

Szenario 4: Du hast die Nase echt schon voll, einmal möchter er eine Beziehung einmal nicht. Du möchtest aber keinen Schwebezustand sondern Klarheit haben was Sache ist.

WAHRNEHMUNG: Einmal habe ich das Gefühl wir sind zusammen und alles läuft, und dann ist es plöztich distanziert. Quasi von 100 auf 0.

GEFÜHL: Ich fühle mich dadurch etwas hilflos und es ärgert mich auch, weil ich nicht weiß wie ich mit der Situation umgehen soll.

BEDÜRFNIS: Ganz ehrlich, ich möchte mit dir zusammen sein und das heißt für mich, dass die Beziehung nicht einfach von 100 auf 0 absinkt.

BITTE/VORSCHLAG: Ich bitte dich, ehrlich zu sagen wie du das siehst?

Und ehrlich zu sagen was du möchtest. Und mir zu erklären wann und warum du dich in meinen Augen zurückziehst.



Mag. Michaela Forstik ist Psychologin, NLP- und Hypnosetrainerin. Sie lebt in Wien und unterstützt Menschen online und persönlich dabei, viel Gespür für sich selbst zu entwickeln und dadurch erfüllende Beziehungen zu leben.

Frei nach dem Motto: *Nur wer sich selber schätzt, kann für einen anderen ein Schatz sein!*

Lebensnahe Artikel und Ressourcen zum Thema **erfüllende Beziehungen leben** findest du direkt auf

www.relationshipwith.me

Literaturangaben:

Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) wurde von Dr. Marshall B. Rosenberg Autor, Trainer und Konfliktmediator entwickelt.

Marshall B. Rosenberg (2012). Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag

Copyright:

Veröffentlich von Michaela Forstik

Es ist keine Erlaubnis einzuholen, wenn du das Buch weiterschickst, kopierst oder Ähnliches. Ich bitte dich sogar darum, das Buch an Freunde, Bekannte, Verwandte und Arbeitskollegen weiterzugeben.

Achtung: Die Fotos und Grafiken sind NICHT copyrightfrei oder Public Domain.

Bildquellen: © Yuriy Shevtsov - fotolia.com

Alle in diesem PDF enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von mir, Michaela Forstik, nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie. Michaela Forstik übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

© 2018 Michaela Forstik