Sympathisch klar

So wie Selbstlosigkeit keine Aufopferung bedeutet, so heißt sympathisches Verhalten nicht, dass Sie ständig rosa Wattebäuschen verteilen sollen. Grundsätzlich geht es immer um Klarheit. Wenn es Sie also zum Beispiel nervt, dass ein Kollege immer die Türe offen stehen lässt, dann heißt Selbstlosigkeit und sympathisches Verhalten nicht, dass Sie das so lange akzeptieren, bis Sie eine Lungenentzündung hinwegrafft. Es ist aber ein Unterschied, wie Sie Ihr Anliegen vorbringen.

Ich weiß nicht mehr, was Du mir gesagt hast. Ich weiß aber noch, wie ich mich dabei gefühlt habe.

- unbekannt

Der Ursprung aller Konflikte zwischen mir und meinen Mitmenschen ist, dass ich nicht sage, was ich meine, und dass ich nicht tue, was ich sage.

- Martin Buber

"Immer lässt du die Tür offen stehen, kannst du nicht einmal Rücksicht auf andere nehmen!"

- Das ist unsympathische Sprache.

"Die Tür ist noch halb offen. Ich habe Sorge, dass ich mir eine Grippe einfange. Mach doch bitte die Tür ganz zu."
- Das ist klar und sympathisch.

Im ersten Satz sind Vorwürfe enthalten. Der zweite Satz spricht klar das Verhalten des anderen an, das eigene Gefühl und den Wunsch, wie sich der andere verhalten sollte.

Noch einmal: Vorsicht vor Verwechslung! Sie können sympathisch jederzeit Nein sagen. Sie können Ihren Standpunkt klar darlegen. Sie können ganz klar sagen, wenn Sie etwas aufregt.

Es kommt nur immer darauf an, wie Sie es sagen!

Meine Smile-Watcher Rekordzeit heute:
Meine wichtigsten Erkenntnisse heute:

SYMPATHISCHKLAR



Unser Käfig aus Phantasie

Kommunikation führt oft zu Missverständissen, weil etwas, das wir sagen, beim anderen manchmal völlig anders ankommt, als wir es gemeint haben. Allein, wenn wir uns das bewusst machen, haben wir schon viel gewonnen. Paul Watzlawick, der Philosoph, Psychotherapeut und Kommunikationsforscher sprach sogar davon, dass wir immer davon ausgehen müssen, falsch verstanden zu werden. Er hat auch eine schöne Geschichte geschrieben, wie wir uns oft selbst aus unseren Gedanken einen Käfig aus Phantasie bauen.



Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen.

Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und da bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.

Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er «Guten Tag» sagen kann, schreit ihn unser Mann an:

«Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!»

Wie sprechen Menschen mit Menschen? Aneinander vorbei! - Kurt Tucholsky

Quelle: Paul Watzlawick,
Anleitung zum Unglücklichsein,
15. Aufl. München, Piper, 1984, S37f.

Meine Smile-Watcher Rekordzeit heute:	
Meine wichtigsten Erkenntnisse heute:	

ſ						
ſ						
ľ						
ľ						
ľ						