

Der beste Umgang MIT VORWÜRFEN

Phasen Regel

1. Vorwurf erkennen
2. Vorwurf Paraphrasieren + Bestätigungsfrage
Positive formulierte Wiederholung des Inhaltes.
Bestätigungsfrage: „Habe ich das richtig verstanden?“
3. Antwort der Person abwarten und bestätigen lassen. Falls die Person „Nein“ sagt, sollte man sich den Inhalt nochmal erklären lassen. Fragen die dabei helfen: „Wie meinst Du das?“
4. Nebelkerze aufdecken
„Gibt es etwas anderes, was Dir noch auf dem Herzen liegt?“ oder
„Möchtest Du mir noch etwas anderes sagen, was Dir wichtig ist?“
Mit dieser Frage deckt man den wahren Grund des Vorwurfes auf.
5. Weiteres Vorgehen
Wenn ein weiterer Vorwurf kommen sollte, muss man die Phasen wiederholen.
6. Abschließende Frage
„Wenn also alles, was Dir wichtig ist, berücksichtigt wird, wird dann alles in Ordnung sein?“

Zum Verständnis

Es geht nicht darum, eine Lösung zu finden oder der Person es „recht“ zu machen. Keine Rechtfertigungen nötig und auch keine Erklärungen! Die Erklärungen kommen erst später.

Das Ziel

Gesehen/gehört und gewürdigt zu werden. Das Gefühl des anderen vollständig zu verstehen und der Person das Gefühl zu geben, dass sie sich bei Dir immer ausdrücken darf.

Beispiel

1. A: „Du bringst nie den Müll runter“
2. B: „Dir ist es also wichtig, dass ich im Haushalt Dir unaufgefordert helfe und Du damit nicht alleine stehst, habe ich das richtig verstanden?“
3. A: „Natürlich ist mir das wichtig!“
4. B: „Das verstehe ich. Gibt es etwas anderes, was Dir noch auf dem Herzen liegt?“ (Ergänzend: Mit Deiner Reaktion habe ich nicht gerechnet.)
5. A: „Ja ... In letzter Zeit bist Du oft bei der Arbeit und kommst viel zu spät nach Hause!“
6. B: „Dir ist also wichtig, dass wir mehr Zeit miteinander verbringen, richtig?“ (Erste Phasen wiederholen & zusammenfassen)

Zusammenfassung

„Ich verstehe, dass Dir unsere Beziehung sehr wichtig ist und ich Dir fehle. ...“
Nach Zusammenfassung folgenden Satz erwähnen:
Das bedeutet, wenn wir mehr Zeit miteinander verbringen, ich Dir beim Haushalt den Rücken mehr freihalte, ist dann zwischen uns alles in Ordnung?“



Du möchtest
noch weiter
kommen?



UNTER- STÜTZUNG

Dir würde eine Coaching-Sitzung gut tun? Dann klicke hier auf den Button und buche Dir einen kostenfreien Termin bei mir: