

10 Tipps für eine bessere Kommunikation

Kennen Sie das? Sie verbringen gemeinsame Zeit und sind sich nah und vertraut. Plötzlich tut Ihr Partner etwas unerwartetes oder er/sie unterlässt etwas zu tun, was Sie für selbstverständlich halten.

1. Nehmen Sie wahr, wann die erste Irritation einsetzt und nehmen Sie sich Zeit zu spüren, was Sie fühlen.

Sind Sie traurig, enttäuscht, fühlen Sie sich nicht wertgeschätzt, sind Sie verärgert oder ... ?

Widerstehen Sie dem Impuls, Ihre Ansichten kund zu tun oder einzugreifen.

Stattdessen:

2. Nehmen Sie wahr, ob ein innerer Dialog in Ihnen vorgeht und wenn ja, was sagen Sie zu sich?

Schimpfen Sie innerlich über sich selbst oder Ihren Partner?

- Ich bin ja auch doof, zu glauben dass...
- Natürlich muss ich wieder alles alleine machen

- Nie bekomme ich Aufmerksamkeit
- Ich bin ihm/ihr ja sowieso egal
- Der dumme Hund/die blöde Gans hat schon wieder...
- Was soll ich mich da aufregen
- Das sollte mir egal sein, ärgern macht auch keinen Sinn
- Gestern erst haben wir darüber geredet und heute...!

Auch wenn das nicht sofort klappt – ÜBEN SIE!

3. Stoppen Sie den Dialog!

Das mag unmöglich scheinen. Doch es ist unbedingt wichtig, diesen Kreislauf zu unterbrechen.

Nehmen Sie stattdessen Ihren Körper wahr. Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körper? Und welche Emotionen begleiten Ihr Körpergefühl?

Selbst wenn Sie keine Worte dafür haben, fallen Ihnen vielleicht Bilder zu ihren Gefühlen ein?

4. Fragen Sie sich nochmals: Was fühle ich gerade?

Lassen Sie die Geschehnisse nochmals mit inneren Abstand vor Ihrem inneren Auge ablaufen.

5. Fragen Sie: Was genau ist vorgefallen, bei welcher Handlung, bei welchem Geschehen hat sich mein Gefühl verändert?

Hören Sie auf sich abzuwerten! Ja, Sie dürfen sich so wichtig nehmen!

6. Haben Sie Verständnis für sich! Bleiben Sie gut mit sich, auch wenn Sie sich schon oft vorgenommen haben, sich über etwas nicht mehr aufzuregen. Selbst dann, wenn Sie Ihre eigenen Erwartungen an sich selbst nicht erfüllen.

Bleiben Sie wohlwollend mit sich selbst. Sie dürfen menschlich sein. Sie dürfen fühlen was Sie fühlen.

Seien Sie ganz ehrlich zu sich. JEDES Bedürfnis hat Berechtigung.

7. Werden Sie sich klar darüber, was Ihnen fehlt.

Was wünschen Sie sich in Ihrer Partnerschaft?

Gibt es etwas Konkretes, das Ihr Partner tun kann, damit das Zusammenleben für Sie harmonischer wird?

Versuchen Sie, sich an konkreten Handlungen zu orientieren anstatt Vermutungen über die Motive Ihres Gegenübers anzustellen.

8. Machen Sie sich klar, dass JEDES Entgegenkommen freiwillig ist. Ihres genauso wie das Ihres Partners. Auch wenn Sie sich etwas wünschen, MUSS es Ihnen niemand recht machen. Und Sie den anderen ebenfalls nicht.

Hören Sie auf, Ihr Wertesystem auf andere zu übertragen. Jeder Mensch sieht die Dinge aus der eigenen Sicht.

9. Sprechen Sie mit Ihrem Partner

Vermeiden Sie Vorwürfe, Klagen, Druck und Kontaktabbrüche.

Sie führen nicht zum Ziel. Sie sind ein Weg des immer gleichen Schmerzes ohne Aussicht auf Verbesserung.

Stattdessen üben Sie, bei Ihren Mitteilungen über SICH zu sprechen.

Beispiel:

Ich habe mich heute sehr darauf gefreut, dass du nach Hause kommst und wir gemeinsame Zeit verbringen. Jetzt merke ich, dass ich traurig und enttäuscht bin, dass aus der gemeinsamen Zeit nichts wird. Ich wünsche mir öfter kleine Zeit-Oasen mit dir. Es ist mir wichtig, dir nahe zu sein.

Wie Ihr Partner nun antwortet, hängt von vielen Dingen ab. Es kann sein, dass Sie Verständnis bekommen, ein Zeitfenster, eine Entschuldigung oder aber auch eine irritierte Rechtfertigung, weshalb Ihrem Wunsch nicht nachgekommen werden kann.

10. *Egal, was kommt: Bleiben Sie gut mit sich! Vielleicht können Sie mehr gemeinsame Zeit einplanen. Vielleicht erstmal auch nicht.*

In jedem Fall haben Sie alles getan, damit Ihr Partner wissen kann, was Sie fühlen und was Sie sich wünschen. Sie sind ohne Vorwurf geblieben, sind ohne Angriff ausgekommen, haben Eigenverantwortung übernommen und gut für sich selbst gesorgt.

Das ist eine absolute Glanzleistung!

Üben Sie weiter. Sie werden merken, dass Sie beginnen sich anders zu fühlen.

Mit der Zeit werden Sie weniger zum Spielball Ihrer Gefühle und können Situationen meistern, ohne eine Eskalation zu provozieren.

Und wer weiß, vielleicht können Sie mit Ihrem Partner doch noch über die entscheidenden Punkte verhandeln. Einen Versuch ist es wert!