

## **Inhalt**

Raus aus der Zuvielisation – Wie Sie den berüchtigten Überlauftreffekt außer Kraft setzen

Zeit-Zauber-Wörter – Wie Sie mit kleinen Wörtern große Wirkung erzielen

Befreiungsrituale – Machen Sie sich's leichter durch clevere neue Gewohnheiten

Werden Sie Brückenbauer\*in – So gelingen Gespräche auch dann, wenn Ihr Gegenüber wenig kooperativ ist

Streiten für Fortgeschrittene – Wie Sie sich als Paar in der Kunst der fairen Auseinandersetzung üben

So trainieren Sie Ihre Geduld

## **Raus aus der Zuvielisation**

*Wie Sie den berüchtigten Überlauftreffekt außer Kraft setzen*

Hilfe! Zuerst die Arbeit, bei der ich einfach nicht weiterkomme! Dazu die stechenden Schmerzen, die sich mal wieder ohne Vorankündigung melden. Diese merkwürdige Bemerkung der Nachbarin/Nachbar. Die liegen gebliebenen Versicherungssachen, die mir ebenso wenig aus dem Kopf gehen wie die steigenden Corona-Infektionszahlen. Und jetzt raste ich schon wegen eines kleinen Malheurs in der Küche aus! Habe ich jetzt einen Burnout? Oder ist das die neue Normalität? Bleibt mein Leben ab jetzt so?

Immer mehr Menschen sind solche Gedanken wohlvertraut. Nennen wir es einmal den Überlauftreffekt: Das Fass ist voll, und schon eine winzige Kleinigkeit bringt es zum Überlaufen. Das limbische System – Limbi, unser kleines inneres Tier, das emotionale Säugetiergehirn – streikt und macht gar nichts mehr. Es will nur noch fliehen – die Decke über beide Ohren ziehen, sich betrinken, nach Australien auswandern – oder um sich schlagen – dem Chef die ungeschminkte Wahrheit sagen, dem Partner\*in ein Ultimatum setzen, die Versicherungsunterlagen in Brand stecken. Ich biete intelligentere Reaktionen:

### **Es ist zu schaffen!**

Nein, das muss kein Burnout sein. Das Problem: Ist die Zahl der Brandherde und Unglücke zu groß, kann Ihr Gehirn, nicht mehr klar unterscheiden, was unwichtig und was wichtig ist. Schon die lächerlichsten Probleme werfen Sie in diesem Stadium aus der Bahn. Ist Ihr persönliches Limit überschritten, sendet Ihr System Alarm. Dann heißt es: durchatmen, Abstand gewinnen und einen Plan entwickeln.

### **Mein Extratricks:**

Legen Sie sich einen Satz zurecht, den Sie sich wie ein Mantra vorsagen können. Der wunderbare Komiker Jürgen von Manger (1923-1994) hatte das schöne Motto: „Mensch bleiben!“ Besonders wirksam sind Sätze, die Sie mit dem Atem verbinden – etwa: beim Einatmen „Lass“, beim Ausatmen „los“.

### **Vollbringen Sie den Zahlentricks**

Beanspruchen zu viele einzelne Dinge gleichzeitig Ihr Gehirn und Ihr Gemüt, gibt es nur einen gangbaren Weg: die Zahl reduzieren. Dazu haben Sie drei Möglichkeiten:

1. *Sie geben Aufgaben, vor allem aber Verantwortlichkeiten ab. Beispiel: Ab sofort müssen Ihre Teenager selbst ihre Termine managen ohne bequemen Mam-Pap-Erinnerungsservice.*
2. *Sie haben weniger Wichtiges auf oder lassen es ganz fallen. Beispiel: Sie behalten vorerst Ihr Handy statt sich mit den angebotenen neuen Modellen zu befassen.*
3. *Sie verwenden einen wirklich schlichten Trick – das Zusammenfassen.*

Auf Ihrem Herd stehen zu viele Töpfe, als dass Sie sich um alle kümmern könnten. Der Topf kocht über, der andere brennt an, im nächsten tut sich gar nichts – Sie haben die Platte versehentlich auf Null gestellt – und woanders haben Sie zu würzen vergessen. Das Problem ist nicht die Größe und Pötte, sondern deren Zahl. Was im echten Leben oft leichter möglich ist als in der Küche: Schütten Sie zusammen.

### Mein Extratrick:

Ziehen Sie sich dazu zurück, verlassen Sie den Ort, der unmittelbar mit all Ihren Sorgen verbunden ist.

### Die unerlässliche Sorgenliste

Erstellen Sie schriftlich eine vollständige Aufzählung aller Versprechen, Verpflichtungen und Verrichtungen, die Ihnen auf der Seele lasten. Natürlich: Für so eine Liste haben Sie eigentlich keine Zeit. Aber nur so können Sie sich retten. Notieren Sie alles, auch lächerlich unwichtige Lappalien. Dann verbinden Sie mit Pfeilen, was auf irgendeine Weise zusammengehört, nummerieren die einzelnen Konglomerate und geben ihnen Überschriften. Fragen Sie nicht, was wichtig ist und was unwichtig – aktuell geht es nur um die Reduzierung der Töpfe. Vielleicht merken Sie, dass es streng genommen nur zwei oder drei Problemfelder sind – Körper, PC-Chaos, Hausgemeinschaft – aber die Gleichzeitigkeit der Ereignisse verursacht in Ihnen den Eindruck „überall“ am Ende zu sein.

### Mein Extratrick:

Schreiben Sie unten auf Ihr Blatt, wo es momentan problemlos läuft. Auch wenn es sich dabei um scheinbare Selbstverständlichkeit handelt wie „Mein Herz schlägt“ oder „In unserem Land ist Frieden“.

### Nehmen Sie's leicht

Bevor Sie sich ans Zusammenfassen machen, verschaffen Sie sich ein schnelles Erfolgserlebnis. Der klassische Zeitmanagementrat lautet: mit dem Wichtigsten beginnen. In der Überlaufsituation rate ich zum Gegenteil: Starten Sie mit etwas, das Ihnen locker von der Hand geht! Schaffen Sie es aus der Welt. Gönnen Sie sich das Gefühl „abgehakt!“ auf dem bequemstmöglichen Weg.

### Mein Extratrick:

Denken Sie an die schöne Weisheit, warum Engel fliegen können: weil sie sich leichtnehmen.

### So geht's praktisch

Was Sie zusammenfassen können, hängt natürlich von Ihrer Lebenssituation ab – hier einige allgemeine Fingerzeige:

1. *Ansprechpartner:* Bündeln Sie Ihre Ansprechpartner, konzentrieren Sie sich in Sachen Finanzen, Versicherungen, Kommunikationstechnologie auf möglichst wenige Anbieter. Das bringt den einen oder anderen Synergieeffekt – Sie haben z.B. nur mit einer Versicherung Vertreterkontakt – vor allem aber fühlt es sich einfacher an.
2. *Einkaufen:* Beschränken Sie die Zahl der Geschäfte, die Sie besuchen, physisch wie im Internet. Sie mögen dann ein paar Euros mehr zahlen. Dafür müssen Sie nicht von Geschäft zu Geschäft laufen, immer wieder Ihre Kundendaten, Passwörter etc. eingeben, und sich permanent wieder von Neuem zurechtfinden.
3. *Ehrenamt:* Engagieren Sie sich lieber intensiv für eine Sache – z.B. in der Gemeinde, im Elternbeirat oder im Sportverein – als überall ein bisschen. Das erspart Ihnen so manchen Terminkonflikt – und Sie können mit Verweis auf Ihr bereits umfassendes Engagement leichter „nein“ zu zusätzlichen Aufgaben sagen.

4. *Persönliche Entwicklung:* Wählen Sie Kurse, Vorträge, Weiterbildungsmaßnahmen etc., die Sie in mehreren Bereichen zugleich weiterbringen. Wenn Sie regelmäßig zum Walken gehen, hilft das nicht nur gegen Ihre Rückenbeschwerden, sondern lässt Sie vermutlich auch besser schlafen und Sie können Ihre frustrierte Freundin/Freund mitnehmen, mit der Sie/Er sonst ewig am Telefon hängen.

Mein Extratrick:

Genauso, wie eine Kleinigkeit das Fass zum Überlaufen bringen kann, reichen oft schon ein paar kleine Vereinfachungen, damit Sie wieder Freude am Leben spüren. Vertrauen Sie darauf!

## **Zeit-Zauber-Wörter**

*Wie Sie mit kleinen Wörtern große Wirkung erzielen*

Viele Menschen haben das Gefühl, immer weniger Zeit zur Verfügung zu haben. Selbst bei guter Planung schaffen sie es kaum noch, ihre Aufgaben zufriedenstellen zu erledigen. Die gute Nachricht: Bereits mit kleinen, gezielten Änderungen Ihrer Ausdrucksweise erreichen Sie eine nachhaltige Wirkung und eröffnen sich neue Spielräume.

### **Vorsicht, Zeit-Vernichter!**

Menschen mit chronischem Zeitmangel haben eine ganze spezifische Sprache. Dazu gehören Redewendungen wie „schnell – auf die Schnelle – noch eben mal etwas erledigen und Stress“. Vielfach äußern sie auch ein gehetztes „Ich habe keine Zeit“. Diese Hetz-Wörter bemerken sie meist gar nicht und ahnen nicht, dass sie sich durch ihre eigene Redeweise noch mehr Zeitmangel und Zeitdruck aufladen.

### Mein Rat:

Achten Sie in der nächsten Woche darauf, wie oft und in welchen Situationen Sie solche Worte und speziell den Kleine-Zeit-Satz gebrauchen – wenn Sie ein berufliches Telefonat kurz halten möchten. Ihr Nachwuchs eine Frage an Sie hat oder Ihre Nachbarin, Nachbar auf einen Schwatz kommen möchte.

### **Gute Alternativen**

Fragen Sie sich, was der selbstverständlich gewordene Satz in der Situation wirklich meint. Genau das sagen Sie das nächste Mal anstelle von „keine Zeit“. Beispiel: Sie werden im Büroflur von einem Kollegen\*in angesprochen, der ein längeres Anliegen diskutieren möchte. Sagen Sie nach dem ersten Wortwechsel: „Ich gehe jetzt weiter. Frau XY erwartet mich in einer Viertelstunde. Schönen Tag!“

### Mein Rat:

Widerstehen Sie der Versuchung, in solche Sätze ein „Ich muss“ einzubauen. Das mag Ihnen am Anfang neu und ungewohnt vorkommen, nimmt aber einen gewaltigen Druck von Ihnen. Wenn Sie sich die neuen Formulierungen zur guten Gewohnheit machen, werden Sie schon bald spüren, wie sehr Sie dadurch entlastet werden.

### **Bleiben Sie nicht länger stecken**

Nicht bei allen Wörtern ist der Zusammenhang mit einem schlechten Zeitmanagement auf den ersten Blick ersichtlich. Das gilt etwa für das Wort „stecken“, das Bestandteil zahlreicher alltäglicher Redewendungen ist: „Wo steckt denn die Katze?“ Hoffentlich steckt sie nirgend, denn dann bräuchte sie einen Retter. Oder: „Er steckt im Stau“. Das Problem dieser Formulierung: Wenn Sie häufig das Verb „stecken“ verwenden, kommt Ihnen im Alltag tatsächlich öfter etwas dazwischen, das Ihre Zeitplanung durcheinanderbringt.

### Mein Rat:

Ersetzen Sie den Begriff „stecken“ so weit wie möglich. Die Alternativen sind meist einfach: „Wo ist die Katze?“ oder „Er steht im Stau“.

## Gönnen Sie sich Mußestunden

Ihre Zeitplanung können Sie nicht nur durch Weglassen schädlicher Redewendungen verbessern, sondern auch durch das Aufnehmen wohltuender neuer Wörter. Eines diese angenehmen Wörter ist „Muße“. Es ist selten geworden und klingt für manche Menschen altmodisch. Aber auch die Mußestunden sind rar geworden. Das Wort „Muße“ ist verwandt mit dem Wort „Maß“. Wenn Sie ein bestimmtes Maß an Arbeit und Aktivität haben, bleibt auch Raum für ein angemessenes Maß an Freizeit und Mußestunden. Modern ausgedrückt: Muße und Maß sind Voraussetzungen für „Work-Life-Balance“.

### Mein Rat:

Gönnen Sie sich immer wieder Zeiten der Muße und bezeichnen Sie auch mit diesem Wort. Horchen Sie in sich hinein, welche Wirkung das Wort in Ihnen entfaltet. Ist sie angenehm, nehmen Sie das Wort für vier Wochen probeweise in Ihren Wortschatz auf und beobachten die Wirkung.

## **Befreiungsrituale**

*Machen Sie sich's leichter durch clevere neue Gewohnheiten*

Rituale gibt es in Klein und Groß, in Religiös und Weltlich. Taufe,, Konfirmation, Hochzeit, Beerdigung. La Ola im Fußballstadion, Feuerzeug in der nach oben ausgestreckten Hand im Popkonzert – beides lebt zurzeit nur in der Erinnerung. Rituale bringen Struktur und Takt ins Leben. Rituale regeln menschliches Miteinander und drücken in vereinfachter Form Gefühle aus. Sie halten unsere Persönlichkeit zusammen und machen glücklich. Hier 5 besonders befreiende Rituale, die Sie ausprobieren und – wenn sie Ihnen zusagen – in Ihren Alltag einbauen können.

### **Hören Sie den Vögeln zu**

Der Gesang der Vögel ist nicht nur eine Kommunikation unter Artgenossen, sondern dient auch vielen anderen Tierarten als akustisches Navigationssystem. Auch die Menschen benutzten, als sie noch in der freien Natur lebten, diese allgegenwärtig Informationsquelle. Sie besteht aus Harmonie und Alarm, sagt der Allgäuer Vogelspezialist Ralph Müller. Der friedliche Vogelgesang signalisiert: Es droht keine unmittelbare Gefahr durch Raubtiere oder andere Angreifer. Diese werden sofort durch warnende Vogelstimmen angekündigt. Ein hochfrequentes Zirpen signalisiert Gefahr aus der Luft, also Raubvögel. Nerviges Geschnatter warnt vor Feinden auf vier Pfoten.

#### Mein Rat:

Achten Sie darauf, wann und wo Sie Vögel hören. Suchen Sie etwa in der Mittagspause gezielt Orte auf, an denen Sie deren Gesang lauschen könnten. In unserem seelischen Betriebssystem sind sie als akustische Marker für Harmonie zutiefst verankert – und deshalb ideal, um sich von Stress zu befreien.

### **Befreien Sie sich von Feindschaften**

Dauerhafte Feindschaft macht körperlich und seelisch krank. Was nützt, ist klar: Frieden schließen. Doch schon allein der Gedanke daran dürfte bei vielen Betroffenen innere Abwehr auslösen: Den ersten Schritt zu tun, ohne zu wissen, wie der andere reagieren wird? Nervenaufreibende Mediationsverhandlungen mit neutralem Vermittler führen? Nein, es geht einfacher!

#### Mein Rat:

Beenden Sie die Feindschaft einseitig, ohne mit Ihrem Gegner zu sprechen. Begraben Sie Ihr Kriegsbeil, auch wenn der andere das nicht tut. Sagen Sie sich: Zu einer Feindschaft gehören immer mindestens zwei. Ich spiele ab sofort nicht mehr mit.

Sprechen Sie mit dem Menschen, der Ihnen feindlich gesinnt ist, ohne dass er anwesend ist. Schreiben Sie ihm einen Brief, den Sie nie abschicken. Versetzen Sie sich in ihn hinein. Haben Sie Verständnis für seine Position. Unmöglich? Das denken am Anfang alle, denn Feindschaften haben sich meist tief in die Seele eingekerbt. Sagen Sie sich: Ich bin stärker, ich sehe nach vor, ich kann wieder lachen.

Spielen Sie verschiedene Szenarien durch: Der Andere ist Ihnen vielleicht längst nicht mehr böse. Er hat es verdrängt, vergessen, es langweilt ihn. Oder es geht ihm schlechter, als Sie ahnen. Er bereut, was er Ihnen angetan hat, auch wenn er es niemals zugeben könnte. Es gibt viele Möglichkeiten. Entscheidend aber sind Sie: Dass Sie sich befreien aus dem Gefängnis Ihrer Feindschaft.

### Befreien Sie sich vom Geschwätz

„Wir wollen in Bremen kein Gegentor kassieren. Das hat auch bis zum Gegentor ganz gut geklappt“. - „Die Schweden sind keine Holländer, das hat man ganz genau gesehen“. „Im ersten Moment war ich nicht nur glücklich, ein Tor geschossen zu haben, sondern auch, dass der Ball rein ging“. Solche Weisheiten – hier von den Fußballspielern Thomas Häßler, Franz Beckenbauer und Mario Basler – sind Beispiele für das weit verbreitete „Plapperphänomen“.

#### Mein Rat:

Halten Sie sich an Mark Twains klugen Rat: „Wenn du nichts zu sagen hast, dann sage nichts“. Gerade wenn Sie jemand sind, der sonst gern mitredet und sich einbringt – probieren Sie es einmal in einem Meeting, in einer Freundschaftsrunde oder in der Familie mit Zuhören. Halten Sie es wie Andreas Möller, aber drücken Sie es nicht so aus wie er: „Mein Problem ist, dass ich immer sehr selbstkritisch bin, auch mir selbst gegenüber“.

### Befreien Sie sich von Hast

Der tiefere Grund für die meisten Unfälle, so berichteten Verkehrspolizisten immer wieder, ist Zeitdruck. Oft sind es nur zehn Minuten, die den Unterschied ausmachen zwischen einer entspannten Autofahrt und einem nervenaufreibenden Horrortrip mit wachsender Aggression, panischen Telefonaten und möglicherweise einem Unfall. Zehn Minuten, die Sie einfach früher losfahren sollten als eigentlich errechnet.

#### Mein Rat:

Praktizieren Sie die kluge Kunst der Verführung. Legen Sie es mindestens einmal pro Tag darauf an, warten zu müssen. Brechen Sie zu einem Termin so früh auf, dass Sie in gemütlichem Tempo auf der rechten Spur fahren können. Und nach der Ankunft am Zielort Muße haben für etwas Ungeplantes, Überraschendes, Kindisches, Nutzloses. Plaudern Sie mit der Dame am Empfang. Lassen Sie Ihr Auto waschen. Trinken Sie einen Cappuccino. Löschen Sie die alten SMS in Ihrem Handy.

### Befreien Sie sich von Altersklischees

Eine über 69 Jahre alte Dame sagte mir (*Norbert Dellwig*) einmal lächelnd: „Was Sie hier sehen, ist nur mein Körper. In meiner Seele ist die lebenslustige 20-Jährige noch genauso lebendig wie die 40-jährige berufstätige Powerfrau und all die anderen Stadien meines Lebens“. Das hat mir imponiert, und ich habe auf der Stelle beschlossen, mich für keine noch so dämliche Phase in meiner Entwicklung zu schämen. Auf vielen Gebieten bin ich froh, mich weiterentwickelt zu haben. Aber meine Begeisterung für die Beatles-Platte „Sergeant Peppers Lonely Hearts Club Band“, als ich gerade 15 wurde, ist in den Neuronen meines Langzeitgedächtnisses für alle Zeiten gespeichert.

#### Mein Rat:

Stehen Sie zu Ihrem Alter. Körperlich mögen Sie nicht mehr so fit sein wie als 20-Jährige(r). Dafür haben Sie in den Jahren, die seitdem vergangen sind, unglaublich viele Lebenserfahrungen gemacht. Seien Sie stolz darauf, was dadurch alles in Ihnen steckt, aber schauen Sie auch in die Zukunft. Sagen Sie sich zu Beginn eines jeden neuen Tagen: „Ich bin gespannt, welche neuen Erfahrungen ich heute machen und welche neuen Seiten ich noch an mir entdecken werde“.



## **Werden Sie Brückenbauer\*in**

*So gelingen Gespräche auch dann, wenn Ihr Gegenüber wenig kooperativ ist*

Kennen Sie das: Sie tragen Ihre Ansicht oder Ihr Anliegen freundlich und sachlich vor, doch Ihr Partner\*in oder Kind blockt ab? Fühlen Sie sich machtlos, wenn Ihr Partner\*in polemisch wird oder Ihr Kind all Ihre Vorschläge mit einem „Du bist gemein!“ quittiert? Sie sind es nicht! Mit der sogenannten gewaltfreien Kommunikation – GFK -, die der amerikanische Mediator Marshall Rosenberg – 1934-2015 - entwickelt hat, können Sie die Gesprächskultur bei sich daheim grundlegend verbessern. Das gilt auch dann, wenn die anderen Familienmitglieder nicht aktiv am Gelingen mitwirken wollen oder können.

### **Am Anfang steht die Wahrnehmung**

Gehen wir von einem konkreten Beispiel aus: Sie kommen müde nach Hause und finden Chaos im Wohnzimmer vor. Damit Sie sich richtig ausdrücken, müssen Sie das, worum es geht, zunächst möglichst genau wahrnehmen. Genau diese Wahrnehmungen sprechen Sie dann auch aus. Anschließend drücken Sie Ihre Gefühle und Ihre damit verbundenen Bedürfnisse aus. Zuletzt äußern Sie eine konkrete Bitte.

Sie werden sich also mit etwa folgenden Worten an Ihren Partner\*in bzw. Ihr Kind: „Ich sehe – **Wahrnehmung** -, dann im Sessel Kleidungsstücke von dir liegen und am Fußboden deine Straßenschuhe stehen. Ich bin darüber verärgert – **Gefühl** -, denn ich brauche – **Bedürfnis** – im Wohnzimmer mehr Ordnung, um mich wohlfühlen. Bitte – **Bitte** – räume deine Sachen an ihren Platz“.

### **Empathisch aufnehmen**

Was aber ist, wenn Ihr Partner\*in Sie abends genervt anfährt: „Verflixt noch mal, hast du schon wieder vergessen, meinen Mantel von der Reinigung zu holen? Du bist einfach chaotisch!“? Jetzt sind Sie gefragt: Bauen Sie eine Brücke zwischen sich in Ihrem Gegenüber, indem Sie seine/ihre Äußerungen empathisch aufnehmen. Das bedeutet, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit unabhängig von den Worten, die der andere gewählt hat, darauf richten, was er/sie *beobachtet, fühlt, braucht und erbittet*. Nehmen Sie die Worte nicht persönlich, sondern seien Sie ganz Ohr für den anderen.

Dann werden Sie vermutlich hören, was hinter dieser Äußerung steckt. Geben Sie das, was Sie gehört haben, mit eigenen Worten wieder, am besten in Frageform: „Bist du verärgert **Gefühl** -, weil du den Mantel morgen früh nicht anziehen kannst?“ Diese konkrete Wiedergabe zeigt Ihrem Partner, dass Sie ihn verstanden haben. Zugleich ermöglicht sie ihm, sich über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser klar zu werden.

Sollten Sie Ihren Partner\*in missverstanden haben, so ermutigt ihn/ihr die Frageform zur Richtigstellung. So hat in diesem Beispiel möglicherweise nicht das Fehlen des Mantels den Ärger verursacht, sondern die enttäuschte Erwartung, dass Sie sich selbstständig um die Belange Ihres Partners\*in kümmern. Kommt so eine Erwartung im weiteren Verlauf zur Sprache, spiegeln Sie auch diese wieder: „Hast du das **Bedürfnis**, dir um den Alltagskram gar keine Gedanken machen zu müssen?“

### **Hindernisse beim Brückenbau**

Viele Menschen sind in Gesprächsmustern gefangen, die dem Verständnis geradezu entgegenstehen. Hier einige Beispiele für das, was Sie vermeiden sollten: Angenommen, Ihr Kind beklagt sich über

das Verhalten eines Mitschülers. Versuchen Sie *nicht*, auf der Stelle eine Lösung zu finden, indem Sie einen Ratschlag erteilen oder die Sachlage nach Art eines richterlichen Verhörs klären. Spenden Sie aber auch *nicht* als Erstes Mitleid oder Trost, reden Sie das Problem *nicht* klein und lenken Sie *nicht* ab. Hören Sie stattdessen aktiv zu, sodass sich Ihr Kind verstanden und akzeptiert fühlt.

### Seien Sie authentisch

Wichtig: Gewaltfreie Kommunikation ist weit mehr als eine Gesprächstechnik, sie ist eine Haltung gegenüber dem Gesprächspartner. GFK funktioniert daher nicht, wenn Sie die genannten Gesprächsregeln rein mechanisch anwenden. Ihr Partner\*in oder Ihr Kind spürt, ob es Ihnen lediglich um eine schnelle Lösung in Ihrem Sinne geht oder wirklich darum, eine Brücke der Verständigung zwischen Ihnen zu bauen. Wenn Sie also beispielsweise eine Äußerung des anderen in Form einer Frage wiedergeben, dann sollten Sie die Antwort Ihres Gesprächspartners\*in tatsächlich interessieren! Und Ihr Bitte-Satz ist nur dann eine echte Bitte, wenn Sie auch ein Nein respektieren können.

## **Streiten für Fortgeschrittene**

*Wie Sie sich als Paar in der Kunst der fairen Auseinandersetzung üben*

In jeder Partnerschaft gibt es – zumindest gelegentlich – Konflikte. Unsere Großeltern behielten sich dabei mit Sprichwortweisheiten – „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“. Wir dagegen werden bombardiert mit Tipps zum **richtigen Streiten**: „Fühlen Sie sich in Ihren Partner\*in ein“ – „Beobachten statt bewerten“ – „Stehen Sie zu Ihren Gefühlen“ – „Senden Sie Ich – statt Du-Botschaften“ – „Nehmen Sie die Bedürfnisse Ihres Partners\*in wahr“ usw.

Solche Regeln – häufig basierend auf der Methode der *gewaltfreien Kommunikation* nach dem Amerikaner Marshall B. Rosenberg – sind allgemein bekannt. Doch viele Paare stellen enttäuscht fest\_ Trotz all der tollen Tipps fliegen bei ihnen immer wieder die Fetzen. Vielleicht liegt es an den folgenden *4 typischen Fehlern*. Ich sage Ihnen, wie Sie die vermeiden.

### **Üben Sie stressfrei**

*Häufiger gelesener Tipp*: Böser Streit lässt sich vermeiden, wenn Sie in Konfliktsituationen auf eine faire Kommunikation achten

*Typischer Fehler*: Theoretisch kennen Sie die Spielregeln für gute Kommunikation. Aber wenn es Zoff gibt mit Ihrem Partner\*in – über Geld, die Wochenendgestaltung, Kindererziehung etc. -, sind Sie so zornig oder sauer, dass es Ihnen absurd vorkäme, sich jetzt nach irgendwelchen Regeln zu verhalten.

### **Mein Rat**:

Üben Sie die Regeln in Friedenszeiten, am besten bei Gesprächen mit positivem Inhalt.

*Beispiel*: Sie kommen heim und entdecken, dass in der Vorratskammer statt der leeren Getränkekästen wieder volle stehen. Sie könnten jetzt sagen: „Danke fürs Getränkekaufen!“ *Besser*: Nutzen Sie die Gelegenheit, um von Ihren Gefühlen und/oder Bedürfnissen zu sprechen: „Ich bin froh, dass ich mich nicht mehr für die Getränke abhetzen muss“. Das wirkt zudem persönlicher als ein schlichtes Danke.

### **Reagieren Sie authentisch statt automatisch**

*Häufiger gelesener Tipp*: Zeigen Sie Ihrem Partner\*in, dass Sie seine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und respektieren.

*Typischer Fehler*: Sie lernen Formulierungen wie „Gut, dass du mir das gesagt hast“, „Jetzt ist mir erst klar, wie wichtig das für dich ist“ oder „Ich verstehe, dass du dich ärgerst“. Die wenden Sie an, wenn Ihr Partner etwas will oder sich beschwert.

*Beispiel*: Ihr Partner\*in regt sich auf, dass er/sie die Kontoauszüge nicht finden kann, weil die bei Ihnen noch in irgendeinem Papierstapel stecken, statt dass Sie sie abgeheftet hätten. Wenn Sie nun mit „Ich sehe dass dir das sehr wichtig ist“ antworten, fühlt sich Ihr Partner\*in veräppelt – „Das habe ich dir doch schon tausend mal gesagt!“.

### **Mein Rat**:

Reagieren Sie nicht mechanisch mit einem angeblich einfühlsamen Patentsatz, sondern passend zur Situation. Es ist ein Unterschied, ob Sie zum ersten Mal über eine Sache sprechen – und tatsächlich

überrascht von der Reaktion Ihres Partner\*in sind – oder einen Dauerbrenner bearbeiten. Ob tatsächlich nachvollziehen können oder nicht.

Stellen Sie keine Pro-forma-Fragen, hinter denen kein echtes Interesse steht. Fragen Sie, weil Sie tatsächlich etwas über Ihren Partner\*in erfahren möchten. Ist der/sie bereits sichtlich auf 180, erkundigen Sie sich nicht: „Bist du verärgert?“, sondern: „Bist du verärgert, weil du so lange suchen musstest?“ Auch wenn Sie Ihren Partner\*in sehr gut kennen, werden Sie manchmal von seinen Antworten überrascht sein!

### Machen Sie den Gefühls-Check

*Häufiger gelesener Tipp:* Sprechen Sie über Ihre Gefühle, und verwenden Sie Ich- statt Du-Botschaften.

*Typische Fehler:* Sie verwenden zwar das Wort *Gefühl*, sprechen de facto aber von Ihren Eindrücken oder Gedanken statt von Ihren Gefühlen. Auch wenn Sie das Wort *du* vermeiden, steckt hinter Ihrer „Ich-Formulierung ein Vorwurf.

*Beispiel:* Sie sagen: „Ich habe das Gefühl, dass die meiste Zeit ich die Initiative zum Sex ergreifen muss“. Darin enthalten ist aber eine Anschuldigung: „Du ergreifst fast nie die Initiative!“ Wenn Ihr Partner\*in dem widerspricht – „Das stimmt doch gar nicht!“ -, können Sie ihm vorwerfen, er nehme Ihre Gefühle nicht ernst.

### Mein Rat:

Vermeiden Sie die Formulierung „Ich habe das Gefühl, dass...“. Sprechen Sie stattdessen darüber, wie Sie sich fühlen. Unterscheiden Sie echte Gefühle von Pseudo-Gefühlen: Echte sind – anders als etwa die Häufigkeit der Initiative zum Sex – nicht objektiv nachprüfbar. Also: traurig, enttäuscht, niedergeschlagen, entmutigt, hilflos sein usw.

### Bitten Sie – aber wirklich

*Häufig gelesener Tipp:* Bitten Sie Ihren Partner\*in möglichst konkret um das, was Sie sich wünschen.

*Typischer Fehler:* Sie sagen zwar *Bitte* – „Bitte frag mich in Zukunft, bevor du...“ -. Tut der andere jedoch nicht, was Sie von ihm wollen, reagieren Sie ungehalten oder drohen sogar mit Sanktionen – „Dann frage ich dich auch nicht mehr, wenn...“ -. *Fazit:* Bei Ihrer *Bitte* handelt es sich in Wirklichkeit um eine Forderung oder gar um eine Anweisung, wie Sie ein Chef einem Mitarbeiter erteilen würde.

### Mein Rat:

Eine Bitte ist nur dann eine Bitte, wenn Sie dem Gefragten die Wahl lassen, ob er Ihren Wunsch erfüllt oder nicht. Damit Sie wissen, woran Sie sind, tragen Sie Ihre Bitte als Frage vor: „Kannst du mich bitte in Zukunft fragen...?“ Ihr Partner\*in reagiert ablehnend? Dann bedeutet das keineswegs, dass Ihr Wunsch deplaziert war und Sie ihn fallen lassen müssen. Bitten Sie weiter, aber nicht sofort, sondern lassen Sie Ihrem Partner\*in Zeit. Sonst riskieren Sie, dass er entweder total blockt – oder um des lieben Friedens willen nachgibt, aber innerlich wütend bleibt.

Finden Sie heraus, welche Gefühle und Bedürfnisse hinter der Ablehnung Ihres Partners\*in stecken. Und welche hinter Ihrer Bitte. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, werden Sie meistens am Ende zu einer guten Lösung kommen.

## **So trainieren Sie Ihre Geduld**

In einer Zeit, in der niemand weiß, wie lange wir noch den Einschränkungen des tätlichen Lebens und Arbeitens unterliegen, wird die Tugend der Geduld auf eine harte Probe gestellt. Doch oft schadet Ungeduld eher, als dass sie nützt: Das hastige Zerren macht den klemmenden Reißverschluss endgültig kaputt. Die zur Eile angetriebenen Kindern werden noch langsamer. Das ungeduldige Warten in der langen Schlange vor dem Paketschalter verdirbt die Feierabendlaune. Hier meine Tipps, wie Sie zu mehr Geduld finden

### **Entziehen Sie Ihrer Ungeduld den Boden**

2 häufige Ursachen von Ungeduld sind *Zeitmangel* und *Perfektionismus*.

- *Planen Sie Ihre Zeit realistisch* – inklusive Pufferzeiten für Unvorhergesehenes. Wenn Sie rechtzeitig von daheim wegfahren, werden Sie sich nicht oder zumindest nicht so stark echauffieren, wenn der Autofahrer vor Ihnen bei Grün nicht gleich startet.
- *Werden Sie lockerer, wenn nicht alles perfekt klappt*. Üben Sie im Kleinen: Wenn Sie sich wieder mal über eine langsame Internetverbindung ärgern, denken Sie an die vielen Regionen der Erde, in denen es gar kein Internet – und daher auch keine langen Ladezeiten – gibt.

Leider bei vielen Menschen Ursache Nr. 1: *Schlafmangel*. Daher der einfache, aber höchst wirkungsvolle Rat: Schlafen Sie ausreichend.

### **Beugen Sie vor**

Vermutlich verlieren Sie immer wieder in ähnlichen Situationen die Geduld. Wappnen Sie sich dafür!

- *Stellen Sie sich auf die Situation ein*. Beispiele: Auch wenn Sie für das Einrichten einer App nur 10 Minuten brauchen – planen Sie ein, zwei Stunden ein, wenn Sie Ihrer betagten Tante eine App aufs Handy laden und ihr die Nutzung erklären sollen. Fragen Sie sich, bevor Sie Ihren Azubi eine Arbeit selbstständig machen lassen: Möchte ich, dass er etwas lernt, oder möchte ich, dass die Sache perfekt erledigt wird? Wie folgenreich sind die Fehler, die er möglicherweise macht?
- Oder: *Vermeiden Sie die Situation*. Beispiele: Suchen Sie einen Online-Nachhilfelehrer, wenn Sie sich beim Mathe-, Deutsch-, Englischpauken mit Ihrem Sohn/Tochter immer aufregen. Rufen Sie vor einem Arzttermin in er Praxis an, und fragen Sie, ob Sie etwas später kommen sollen.

### **Wenn's mal wieder so weit ist**

*Bremsen Sie sich*. Zählen Sie bis 10, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, oder versuchen Sie's mit einem alten irischen Brauch: Sobald Zorn und Ungeduld in Ihnen aufsteigen, verstauen Sie einen Stein – oder anderen harten Gegenstand – in einer Jacken- bzw. Hosentasche, umschließen ihn mit Ihrer Hand und legen ihn anschließend bewusst in die Tasche auf der anderen Seite. So, wie der harte Stein umgruppiert wird, soll sich auch Ihr verhärtetes Inneres neu organisieren und den Teufelskreis aus Ärger und Wut durchbrechen.

*Urteilen Sie nicht*. Ihre neue Kollege\*in stellt sich dumm an? Erinnern Sie sich an die Zeit, als Sie selbst neu in der Firma waren. Dinge, mit denen Sie keine Erfahrung haben, sollten Sie ruhig selbst einmal ausprobieren. Oft werden Sie merken, dass *es doch gar nicht so leicht ist!*

*Geben Sie rechtzeitig Sturmwarnung.* Kündigen Sie es an, wenn Ihr Wutausbruch nahe bevorsteht. Dann können sich Ihre Kinder, Ihr Ehepartner\*in, Ihre Kollegen\*innen oder wer sonst immer um Sie herum ist, darauf einstellen: Entweder sie ändern ihr Verhalten, oder sie ertragen Ihr Donnerwetter. Auf diese Weise erleben andere Menschen Sie nicht als unkontrolliert oder launisch. Bei Kindern kann dafür das Bild des *Geduldsfaden* helfen: Zeigen Sie Ihrem Kind mit den Händen, wie dick bzw. wie dünn der gerade bei Ihnen ist.

### Starten Sie die „Aktion Geduld“

*Wenn Sie selbst kurz vor dem Ausrasten sind,* bedanken Sie sich bei anderen Menschen – die noch ruhig bleiben – für deren Geduld: „*Ich bewundere Sie, mit welcher Gelassenheit Sie das hier ertragen*“. Der andere wird sich freuen, freundlich antworten und damit die aufgeladene Situation beruhigen. Ja, seine Geduld wird auch auf Sie selbst zurückstrahlen.

*Machen Sie Wartezeiten zu Nutzzeiten.* Die Klassiker: lesen oder Terminkalender durchsehen. Aber auch wenn Sie tagträumen oder die Menschen um sich herum beobachten, tun Sie etwas Gewinnbringendes.

*Ändern Sie Ihre Perspektive.* Sie sind oft angegründet davon, dass Ihr Kind permanent trödelt, Ihre alte Mutter alles nur noch langsam tun kann oder der Kollege\*in beim Reden immer weit ausholt? Sehen Sie diese Störfaktoren in Ihrem Turboalltag als Chance, sich weiterzuentwickeln. Sagen sie sich angesichts eines solchen Menschen: „*Er ist mir geschenkt, damit ich geduldig und gelassen werde*“.

### Kosten Sie die Erfolge Ihrer Geduld aus

Nichts ist so befriedigend wie das Gefühl, etwas endlich geschafft zu haben. Gehen Sie nicht gleich zur Tagesordnung über, visieren Sie nicht schon wieder das nächste Ziel an, sondern genießen Sie dieses Gefühl. Sie konnten Ihrem Sohn trotz vieler Widerstände die englische Grammatik beibringen? Sie haben die Hotline so oft angerufen, bis Sie an einen kompetenten Mitarbeiter geraten sind? Feiern Sie Ihren persönlichen Sieg.

Der Journalist und Schriftsteller *Kurt Tucholsky (1890-1935)* wusste: „*Man braucht sehr viel Geduld, um diese zu erlernen*“. Geißeln Sie sich nicht dafür, dass Ihnen wieder einmal der Kragen geplatzt ist. Sie können sich in jeder Situation wieder neu für Geduld entscheiden!