



temondo.de

Training | Beratung | Coaching

7 Tipps fürs

Echt sein!





7 Tipps fürs ‚Echt sein‘

Echt sein	3
Tipp 1 - Verzichte auf Weichmacher	5
Tipp 2 - Rede von Dir	6
Tipp 3 - Hör auf zu „müssen“	7
Tipp 4 - Bleib bei den Fakten	8
Tipp 5 - Sag wie Du Dich wirklich fühlst	10
Tipp 6 - Sag, worum es Dir geht	14
Tipp 7 - Mach konkrete Vorschläge	16
Mach Dir klar ...	17
Trainingsangebote	18
Welche Fragen oder Anregungen hast Du?	19



Echt sein

Es gibt zwei unterschiedliche Arten wie Du „echt sein“ verstehen kannst.

Zum einen kannst Du darunter verstehen, ganz offen und ehrlich zu sagen,

- ▶ was Du von jemandem hältst und wie Du ihn beurteilst
- ▶ was Du an ihm richtig oder falsch findest
- ▶ was er Deiner Meinung nach tun oder lassen sollte

Auf den ersten Blick scheint das offen und authentisch zu sein. Aber ist es das wirklich? Du redest dabei hauptsächlich über andere und kaum über Dich selbst. Und Du löst beim anderen eher Widerstand aus, als Interesse an Deiner Sicht der Dinge.

Auch wenn diese Form von „echt sein“ sehr verbreitet ist: sie verhindert eher, dass andere sich auf das einlassen, was Du sagen möchtest und dass sie verstehen wollen, wie und worum es Dir wirklich geht.



In diesem E-Book möchte ich Dir eine andere Art zeigen, wie Du echt und authentisch sein kannst.

Dabei übernimmst Du volle Verantwortung für Dich selbst und sagst offen und ehrlich,

- ▶ wie es Dir geht
- ▶ was Du für Dich und Dein Wohlergehen brauchst
- ▶ was Du konkret vorschlägst oder worum Du andere bittest

Mit dieser Form von „echt sein“ sagst Du klar und deutlich, worum es Dir geht - ohne drum herum zu reden. Du bist offen und ehrlich - ohne anderen Vorwürfe zu machen. Und Du stehst kraftvoll für Dich und Deine Anliegen ein - ohne die Anliegen anderer aus dem Blick zu verlieren.

Diese Form von „echt sein“ führt viel eher dazu, dass andere sich auf das einlassen möchten, was Du sagst. Und dass bei ihnen ankommt, worum es Dir wirklich geht.



Tipp 1 - Verzichte auf Weichmacher

Weichmacher sind Floskeln, die Deine Aussagen abschwächen oder gar zurücknehmen. Verwende sie nur dann, wenn Du Deine Worte weich klingen lassen möchtest. Verzichte ansonsten auf sie und traue Dich, voll und ganz zu dem zu stehen, was Du sagen möchtest.

Häufige Weichmacher

- ▶ Verniedlichungen und Relativierungen: Wörter wie „vielleicht“, „ein bisschen“, „im Prinzip“
- ▶ Formulierungen im Konjunktiv wie „Ich würde sagen, ...“
- ▶ Das Wort „aber“: damit schwächst Du ab, was Du im Satz davor gesagt hast. Verwende es mit Bedacht, meistens ist „und“ die bessere Wahl.

Beispiele

- ▶ „Ich würde sagen, das können wir so machen.“ → „Wir machen das so.“
- ▶ „Ich würde das morgen erledigen.“ → „Ich werde das morgen erledigen.“
- ▶ „Kino ist super, aber ich hab keine Zeit.“ → „Kino ist super. Heute hab ich keine Zeit. Morgen?“



Tipp 2 - Rede von Dir

Sagst Du manchmal Sätze wie:

- ▶ „Man sollte das so machen.“
- ▶ „Da kann man schon mal sauer werden.“
- ▶ „Es wurde entschieden ...“

Hinter passiven oder allgemeinen Formulierungen wie „Es wurde“ oder „Man sollte“ bleibst Du und das was Du willst unsichtbar. Verzichte auf solche Formulierungen und rede statt dessen von Dir.

Beispiele

- ▶ „Man sollte das so machen.“ → „Ich möchte das so machen.“
- ▶ „Da kann man schon mal sauer werden.“ → „Ich bin sauer.“
- ▶ „Es wurde entschieden ...“ → „Ich habe mich dazu entschieden“



Tipp 3 - Hör auf zu „müssen“

Sagst Du manchmal Sätze wie:

- ▶ *„Wir müssen das so machen.“*
- ▶ *„Ich muss nachher noch einkaufen.“*
- ▶ *„Ich muss zur Arbeit.“*

Auf den ersten Blick klingt das Wort „müssen“ stark. Ist es aber nicht - denn Du sagst damit, dass Du keine Wahl hast. Du kannst nicht anders - Du musst. Damit gibst Du Verantwortung ab und machst Dich selbst schwach. Denn Du hast immer eine Wahl.

Triff bewusste Entscheidungen und übernimm Verantwortung für das, was Du tust:

- ▶ *„Wir müssen das so machen“ → „Ich bin dafür, dass wir das so machen.“*
- ▶ *„Ich muss nachher noch einkaufen“ → „Ich werde nachher noch einkaufen.“*
- ▶ *„Ich muss zur Arbeit“ → „Ich geh zur Arbeit.“*



Tipp 4 - Bleib bei den Fakten

Wenn Du über etwas sprichst, starte mit den Fakten. Starte damit, dass Du die Situation neutral und konkret schilderst - ohne die Fakten mit Vermutungen zu vermischen oder zu bewerten. Beobachtbare Fakten sind das, was Du mit Deinen Sinnen wahrnimmst - was Du siehst, hörst, etc.

Beobachtbare Fakten:

- ▶ was Du siehst, hörst, etc.
- ▶ neutral formuliert
- ▶ Zahlen, Daten, Fakten

- ▶ *„Du hast kein Trinkgeld gegeben.“*
- ▶ *„Ich habe guten Morgen gesagt und keine Antwort gehört.“*

Interpretationen und Bewertungen

- ▶ was Du vermutest
- ▶ was Du daraus folgerst
- ▶ wie Du das bewertest

- ▶ *„Du bist ein Geizhals.“*
- ▶ *„Das war total unfreundlich von Dir.“*



Weshalb ist das wichtig?

Die Fakten können immer unterschiedlich bewertet werden. Und wenn Du Fakten mit Vermutungen und Bewertungen vermischt, hören andere dies als Unterstellung - und sind innerlich ganz schnell im Widerstand - statt sich für das zu interessieren, was Dir wichtig ist.

Beobachtbare Fakten von Vermutungen und Bewertungen dieser Fakten zu trennen ist ein wichtiger Schritt, damit Dein Gegenüber offen für das bleibt, was Du sagen möchtest.

Bedeutet dies, dass Du keine Annahmen treffen, Schlussfolgerungen ziehen oder Situationen bewerten sollst? Nein! Es geht darum, dies in Deinen Gedanken und Worten klar voneinander zu unterscheiden.



Tipp 5 - Sag wie Du Dich wirklich fühlst

Wenn wir Sätze mit „*Ich fühle mich*“ oder mit „*Ich habe das Gefühl*“ beginnen, dann folgt oft kein Gefühl, sondern ein Gedanke mit Vorwürfen:

- ▶ „*Ich fühle mich ausgenutzt.*“
- ▶ „*Ich habe das Gefühl, dass mich keiner hier ernst nimmt.*“

Du beschreibst damit nicht, wie Du Dich fühlst, sondern das, was andere Dir scheinbar angetan haben. Das sind nicht wirklich Gefühle, sondern Pseudogefühle. Es sind Gedanken, die Deine Anliegen und Bedürfnisse verdeckt in Form von Vorwürfen ausdrücken.

Pseudogefühle:

- ▶ *ich fühle mich ausgenutzt*
- ▶ *ich fühle mich nicht ernst genommen*

dahinter liegende Anliegen / Bedürfnisse

- ▶ *ich möchte fair behandelt werden*
- ▶ *ich möchte ernst genommen werden*



Weshalb ist das wichtig?

Durch Sätze wie „*Ich fühle mich ausgenutzt*“ sagst Du eben nicht, wie Du Dich fühlst und wie es Dir geht - sondern machst anderen Vorwürfe. Und niemand wird gerne dafür verantwortlich gemacht, dass es Dir schlecht geht. Wenn Du solche Pseudogefühle äußerst, sind andere sofort im Widerstand - statt sich dafür zu interessieren, wie es Dir geht.

Und oft nimmst Du dadurch selbst kaum wahr, wie Du Dich wirklich fühlst und was Du eigentlich brauchst.

Statt zu sagen: „*Ich fühle mich ausgenutzt*“ sprich über echte Gefühle und sag offen, was Du brauchst. Sag zum Beispiel: „*Ich bin sauer, weil es mir um Fairness geht.*“ So kommt an, wie und worum es Dir geht. Und dann mach konkrete Vorschläge, was für Dich fair wäre.



Echte Gefühle

Gefühle sind Hinweise auf Bedürfnisse. Angenehme Gefühle zeigen Dir, dass Deine Bedürfnisse gerade erfüllt sind. Und unangenehme Gefühle zeigen Dir, dass Deine Bedürfnisse im Moment nicht erfüllt sind. Sie zeigen Dir, dass es etwas Wichtiges gibt, das Du brauchst.

Angenehme Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

- ▶ *Freude*: froh, glücklich, vergnügt
- ▶ *Dankbarkeit*: dankbar, berührt, bewegt
- ▶ *Gelassenheit*: gelassen, entspannt, erleichtert, ruhig, zufrieden, ausgeglichen
- ▶ *Inspiration*: inspiriert, aufgeregt, neugierig, gespannt, fasziniert

Unangenehme Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind

- ▶ *Frust und Ärger*: wütend, genervt, zornig, aufgebracht, sauer, unzufrieden
- ▶ *Angst*: besorgt, angespannt, beunruhigt, unsicher, besorgt, erschrocken, panisch
- ▶ *Trauer*: traurig, deprimiert, niedergeschlagen, resigniert, verzweifelt
- ▶ *Hilflosigkeit*: hilflos, ratlos, unentschlossen, hin- und hergerissen, durcheinander
- ▶ *Schreck*: erschrocken, bestürzt, geschockt



Vorsicht: das sind keine echten Gefühle sondern Pseudogefühle

- ▶ abgelehnt
- ▶ angegriffen
- ▶ ausgenutzt
- ▶ bedroht
- ▶ belästigt
- ▶ beleidigt
- ▶ belogen
- ▶ betrogen
- ▶ eingeschüchtert
- ▶ getäuscht
- ▶ gezwungen
- ▶ hintergangen
- ▶ ignoriert
- ▶ im Stich gelassen
- ▶ in die Enge getrieben
- ▶ lächerlich gemacht
- ▶ manipuliert
- ▶ missachtet
- ▶ nicht ernst genommen
- ▶ nicht unterstützt
- ▶ provoziert
- ▶ reingelegt
- ▶ übergangen
- ▶ übers Ohr gehauen
- ▶ überwältigt
- ▶ unter Druck gesetzt
- ▶ unterdrückt
- ▶ vernachlässigt

Du erkennst solche Pseudogefühle daran, dass Du statt „*Ich fühle mich ...*“ genau so gut sagen könntest: „*Du hast mich ...*“

Zum Beispiel

Statt „*Ich fühle mich ausgenutzt.*“ könntest Du genau so gut sagen „*Du hast mich ausgenutzt.*“ Du beschreibst also kein echtes Gefühl von Dir sondern ein Pseudogefühl.



Tipp 6 - Sag, worum es Dir geht

In unserer Alltagssprache sagen wir oft nicht direkt, worum es uns geht, sondern drücken unsere Anliegen verdeckt und in negativer Form aus: durch Pseudogefühle, Vorwürfe oder Bewertungen über andere.

Anliegen verdeckt und negativ ausgedrückt

- ▶ *ich fühle mich ausgenutzt*
- ▶ *du bist so respektlos*
- ▶ *du denkst immer nur an Dich*

Anliegen offen und direkt ausgesprochen

- ▶ *ich möchte fair behandelt werden*
- ▶ *ich möchte mit Respekt behandelt werden*
- ▶ *ich möchte, dass auch meine Wünsche berücksichtigt werden*

Dadurch machst Du es anderen schwer, Dich zu verstehen. Sie werden sich dann eher rechtfertigen, als zu versuchen, Dich zu verstehen. Mach es ihnen leicht und sag klar und direkt, worum es Dir geht. Formuliere Deine Anliegen offen und positiv - dann kommt bei anderen viel eher an, worum es Dir geht.



Formulierungstipps für Deine Anliegen und Bedürfnisse

- ▶ *„Mir geht es um ...“*
- ▶ *„Mir ist ... wichtig.“*
- ▶ *„Ich brauche ...“*
- ▶ *„Ich wünsche mir ...“*
- ▶ *„Ich möchte ...“*
- ▶ *„... ist wirklich wichtig für mich.“*

Beispiele

- ▶ *„Mir geht es darum, auch meine Ideen einbringen und verwirklichen zu können.“*
- ▶ *„Mir ist es wichtig, dass wir fair miteinander umgehen.“*
- ▶ *„Ich brauche Erholung.“*
- ▶ *„Ich wünsche mir Unterstützung.“*
- ▶ *„Ich möchte bei dieser Entscheidung gerne mitreden.“*
- ▶ *„Offen miteinander zu reden ist wirklich wichtig für mich.“*



Tipp 7 - Mach konkrete Vorschläge

Mach konkrete Vorschläge, wie sich Deine Anliegen und Bedürfnisse erfüllen können. Erst dadurch übernimmst Du wirklich Verantwortung für Dich selbst. Achte auch darauf, dass Du nicht an Deiner ersten Lösungsidee kleben bleibst - sondern offen für andere Wege bist. Behalte im Blick, wie und worum es Deinem Gegenüber geht und welche Anliegen er oder sie hat. Versuche Lösungen zu finden, die für Euch beide okay sind. So steigen die Chancen, dass auch er offen für Deine Anliegen ist und ihr eine gemeinsame Lösung finden könnt.

Erfolgsversprechende Lösungsvorschläge

- ▶ sind konkret und positiv formuliert
- ▶ lassen Entscheidungsfreiheit und sind offen für andere Lösungen

Beispiele

- ▶ „Sei doch nicht immer so respektlos.“ → „Bitte klopf an, bevor Du reinkommst.“
- ▶ „Du könntest mir auch mal helfen.“ → „Hilfst Du mir und räumst die Spülmaschine aus?“



Mach Dir klar ...

- ▶ *Je mehr Du Vorwürfe machst, umso mehr rufst Du Abwehr hervor und umso weniger erfüllen sich Deine Anliegen.*
- ▶ *Je mehr Du um das Problem kreist, umso weniger findest Du eine Lösung. Konzentriere Dich lieber auf das was Du erreichen möchtest und was Du dafür tun wirst.*
- ▶ *Nutze Ärger als Weckruf, um für Deine Anliegen und Bedürfnisse einzustehen.*
- ▶ *Bevor Du sprichst: werde Dir klar, was Deine Anliegen und Deine Absichten sind. Lege sie offen, so dass andere Dir vertrauen können.*
- ▶ *Wenn jemand darauf vertrauen kann, dass seine Anliegen ernst genommen werden, dann steigen die Chancen, dass er sich partnerschaftlich verhalten wird. Und so steigen die Chancen, dass ihr eine gemeinsame Lösung findet.*
- ▶ *Konzentriere Dich immer wieder auf Deine Werte und Deine Absichten. Überlege Dir, ob das, was Du gerade sagst und tust, wirklich Deinen Werten entspricht und Deinen Absichten dient.*



Trainingsangebote

Du möchtest über diese Form des ‚Echt sein‘ nicht nur lesen - sondern sie anwenden können? Auch in herausfordernden Situationen? Dann ist der Besuch eines Trainings der richtige Schritt.

- ▶ Basis-Training Gewaltfreie Kommunikation - verstehen und verstanden werden
- ▶ Übungsgruppen
- ▶ Seminarreisen
- ▶ Vertiefungstrainings
- ▶ Jahrestraining / Trainerausbildung

Teilnehmende sagen

- ▶ *„Sofort im Alltag anwendbar!“*
- ▶ *„Besonders gut gefallen hat mir die offene und vertrauensvolle Atmosphäre im Seminar.“*
- ▶ *„Strukturiert und anschaulich.“*

Mehr erfahren unter: temondo.de/trainingsangebote



Welche Fragen oder Anregungen hast Du?

Ich sind sehr gespannt, wie Dir dieses E-Book gefällt und was Du zum Thema ‚echt sein‘ denkst.

- ▶ Was ist Dir beim Thema ‚echt sein‘ wichtig? Was sind Deine Wege zum ‚echt sein‘?
- ▶ Welche Fragen hast Du zu den 7 Tipps und welche Tipps sprechen Dich besonders an?
- ▶ Was gefällt Dir an diesem E-Book? Und welche Anregungen hast Du?



Wenn Du möchtest: schreib eine Email an: team@temondo.de.

Als Dankeschön erhältst Du einen Gutschein im Wert von 20 Euro für den Besuch eines beliebigen Temondo-Trainings.*

* Dieser Gutschein ist nicht übertragbar - er gilt nur für Dich und kann nicht mit anderen Rabatten kombiniert werden.