

1. Woche | Zuhören & nachfragen

Zuhören und nachfragen ist essenziell wichtig für funktionale Kommunikation.

Wenn du etwas nicht ganz verstanden hast, oder dir nicht sicher bist was Derjenige meint dann frage nach.

Zum Beispiel so:

Was meinst du genau damit? Oder: **Wie genau hast du das gemeint?** Oder: **Was soll ich darunter verstehen?** Oder **Was willst du mir damit sagen?**

Frage nach, selbst wenn du dich verletzt fühlst, denn manchmal fühlen wir uns wegen einer Aussage verletzt die der Andere aber nicht so gemeint hat.

Das Gesagte wird durch unsere Bewertungen und unser Mindset eingefärbt.

Du kannst viele Situationen durch Zuhören und Nachfragen richtig stellen und vermeidest dadurch Gefühlschaos und Konflikte.

Ein Gefühls-Karussell entsteht ebenfalls durch die eigenen Überzeugung. Wenn du meinst bereits zu wissen was der Andere denkt oder fühlt oder meint. So manövriert du dich direkt in eine Richtung, meist eine Negative und verlierst die Chance durch bewusstes Nachfragen wirklich zu erfahren was der Andere denkt, fühlt oder meint.

Ohne nachzufragen bleibst du in dem Gedankenkarussell und schaffst es nicht auszusteigen.

Es kann sein, dass es ein bisschen dauern wird bis dir das Nachfragen in Fleisch und Blut übergeht. Zum Beispiel war das bei mir damals so in Hinsicht Chaos. Mein Mann sagte: Hier sieht's schon wieder so schlimm aus! Ich hab das gleich auf mich bezogen weil ich den Gedanken hatte ich sei schuld daran, ich würde es nicht auf die Reihe bekommen, und ich Maß meinen Wert daran.

Erst als ich die Bewertung raus nahm und nachfragte: Wie meinst du das?

Antwortete mein Mann: Hier liegen Dinge herum. **Niemals sagte er** „du bist schuld“ oder „du bist chaotisch“ oder „du bist schrecklich“ sondern er hat einfach die herumliegenden Dinge gemeint. Aber ich selbst sagte mir: Ich bin schuld, ich kann das nicht, ich bin nicht fähig und sein Hinweis auf die Dinge die rumlagen triggerte meine eigene Meinung über mich.

Erst wenn du bemerkst, dass der andere ein Thema anspricht über das du selbst eine Bewertung hast, kannst du feststellen, dass du dir selbst die Trigger und den Ärger erschaffst und der Andere lediglich dein schwieriges Thema anspricht mit dem du dich selbst verurteilst.

Deshalb sieht es so aus, als ob der andere Mensch den Schmerz bereitet, das tut er aber

1. Woche | Zuhören & nachfragen

nicht.

Du bist es selbst. Deine Bewertung und deine Sicht auf dich verletzen dich, deshalb kannst nur du etwas verändern um den Schmerz los zu werden.

Leider ist hier oft ein blinder Fleck, deshalb gehen viele Beziehungen kaputt, weil es so schwer zu greifen ist, dass man selbst der Verursacher für diese Erfahrungen und Schmerzen ist.

Deshalb frage nach. Frage nach ob du es richtig verstanden hast, stelle klar und schaue bei dir, denn wenn du die Verantwortung übernimmst, dann kannst du deine ganze Welt verändern.