

Die fünf Sprecher-Regeln

(1) Ich-Gebrauch

Sprechen Sie von Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen!

Kennzeichen dafür ist der Ich-Gebrauch.

Der Du-Gebrauch ist dagegen häufig eine Anklage und löst Gegenangriffe aus. Statt „Du bist schon wieder zu spät“ ist es hilfreich zu sagen, was ich mir vom anderen wünsche oder wie es mir geht, wenn ich auf den anderen warten muss und wir keine Zeit mehr haben, in Ruhe Abend zu essen.

(2) Konkrete Situation, keine Verallgemeinerungen

Sprechen Sie von konkreten Situationen oder Anlässen!

Vermeiden Sie Verallgemeinerungen („Immer“, „nie“)!

Verallgemeinerungen rufen oft Widerspruch hervor und lenken vom eigentlichen Inhalt – der konkreten Situation – ab.

Beispiele für Verallgemeinerungen: „Immer weißt Du alles besser!“, „Das stimmt doch gar nicht!“ ...

(3) Konkretes Verhalten, keine negativen Eigenschaften

Sprechen Sie von konkretem Verhalten in bestimmten Situationen!

Vermeiden Sie, dem anderen negative Eigenschaften zuzuschreiben („typisch ... !“)

Die Unterstellung negativer Eigenschaften ruft Widerspruch hervor. Statt: „Dass Du immer so phantasielos bist!“ besser: „Hast du keine Idee, was wir noch machen können?“ ...

(4) Hier und Jetzt, keine alten Hüte

Bleiben Sie beim Thema, sprechen Sie vom Hier und Jetzt!

Vermeiden Sie es, auf alte Geschichten zurückzugreifen!

Bei Rückgriffen auf die Vergangenheit besteht die Gefahr, vom eigentlichen Thema abzukommen.

Beispiel: „Letzte Woche hast Du auch schon ...“, oder: „Das war ja wohl etwas ganz anderes ...!“

(5) Mitteilen, was in mir vorgeht. Eigene Gefühle und Bedürfnisse direkt äußern

Versuchen Sie, sich zu öffnen und zu formulieren, was in Ihnen vorgeht!

Äußern Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse direkt – Sie vermeiden damit Anklagen und Vorwürfe.

Im Gegensatz dazu steht die Absicherung gegen mögliche Reaktionen des anderen schon im Voraus: „Du machst ja doch nicht mit ...“ usw.

Absicherung ist im öffentlichen Leben durchaus sinnvoll. Um aber in der Partnerschaft Nähe und Vertrauen zu schaffen, sollte man dem anderen mitteilen, was in einem vorgeht und eigene Schwächen nicht verbergen.