

Herzlich Willkommen ...

zur fünften Ausgabe des Coaching-Briefes „Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen“. Haben Sie bereits Erfahrungen mit Ihren neuen Erkenntnissen sammeln können?

Heute geht es um das Thema „Bitten“. Sie lernen kennen, was eine erfolgversprechende Bitte beinhaltet und weshalb ein „Nein“ als Antwort auf eine Bitte ein Geschenk ist.



Teil 1: Informationen für den Kopf

- **Erfolgversprechende Bitten statt frommer Wünsche**
- **Beispiele aus dem Alltag**

Erfolgversprechende Bitten statt frommer Wünsche

Haben Sie schon diese Erfahrung gemacht? Sie sind sich Ihrer Bedürfnisse bewusst und haben diese auch Ihrem Gegenüber mitgeteilt. Und dann hat sich Ihr Gegenüber anders verhalten, als Sie es sich gewünscht haben. Die Reaktion war vielleicht ein Schulterzucken, ein bestimmter Blick, ein „Nicht-Handeln“ oder auch ein „Nein“.

Es reicht auch nicht aus zu wissen, was wir nicht wollen. Damit sich Bedürfnisse erfüllen, braucht es die Äußerung einer konkreten und klaren Bitte. Einer Strategie, die Ihre Bedürfnisse erfüllt.

Bitten sind am ehesten erfolgreich, wenn Sie ...

1. diese bewertungsfrei formulieren,
2. sie positiv formulieren,
3. realistische und konkrete Handlungsangebote machen,
4. dem anderen seine Wahlfreiheit lassen.

Zu 1) Bitten bewertungsfrei formulieren

Bitten können Bewertungen enthalten, die der andere als Urteil und Kritik hören kann:

„Und deshalb bitte ich dich, ehrlich zu sein!“

Dies beinhaltet die Annahme, dass der andere unehrlich ist.

„Bitte erzähl mir genau, was vorgefallen ist.“

Dies fordert zu einer sachlichen Darstellung auf.



Zu 2) Bitten in positiver Handlungssprache formulieren

Häufig weiß der Gebetene nicht, was er nun tun soll.

„Bitte, lass mich mit diesen Dingen nicht allein.“

Dies drückt nicht aus, für was genau eine Unterstützung erbeten wird.

„Bitte hilf mir heute Abend, die Steuererklärung und die Abrechnungen zu erstellen.“

Dies macht deutlich, für was wir uns Hilfe wünschen; womit wir nicht allein gelassen werden wollen.

Zu 3) Bitten konkret formulieren

Bitten werden häufig sehr allgemein formuliert. Dies birgt die Gefahr, dass Ihr Gegenüber später sagt, er habe es anders verstanden.

„Ich möchte dich bitten, dass du mich ernst nimmst.“

Dies unterstellt, dass der andere weiß, wann wir uns ernst genommen fühlen.

„Ich möchte dich bitten, statt zu lachen, mir zu sagen, weshalb du das getan hast.“

Dies sagt dem Angesprochenen genau, was wir von ihm erwarten.

Zu 4) Dem anderen seine Wahlfreiheit lassen

Manchmal ist eine Bitte eine Forderung, auch wenn der Satz das Wort „Bitte“ enthält und ganz freundlich vorgetragen wurde. Ob eine Bitte eine Bitte ist oder eine Forderung, merken Sie an Ihrer eigenen Reaktion, wenn Ihr Gegenüber mit „Nein“ antwortet.

„Würden Sie mir bitte helfen, das Kopierpapier einzulegen?“

„Nein, ich habe gerade Mittagspause.“

„Sie sind faul und egoistisch!“

Eine Bitte überlässt dem anderen die Möglichkeit, sie zu erfüllen oder nicht. Er wird unserer Bitte gern nachkommen – wenn nicht bei ihm ein dringenderes Bedürfnis vorherrscht. Insofern gilt: Ein „Nein“ auf unsere Bitte ist ein „Ja“ unseres Gegenübers zu seinen eigenen Bedürfnissen. Im Sinne einer gewaltfreien Haltung werden dadurch beide Bedürfnisse sichtbar und man kann über eine Lösung nachdenken, die beiden Bedürfnissen gerecht wird.



Dazu die Beispiele

Beispiel 1: Sie erinnern sich an unser durchlaufendes Beispiel, Mutter und Sohn am Frühstückstisch? Die Bitte der Mutter könnte so klingen: „Wir beiden werden in fünf Minuten zum Arzt gehen. Bitte entscheide dich jetzt, ob du die Spielzeugautos mitnehmen möchtest oder ob du später hier damit weiterspielen möchtest.“

Beispiel 2: Der Vorgesetzte Frank hat seinen Mitarbeiter Matthias darum gebeten, länger zu bleiben, um ein dringendes Dokument fertigzustellen. Er bemerkt, dass Matthias nicht gern zustimmt. Er hört das „Nein“ als ein „Ja“ zu Matthias Bedürfnissen (Entspannung in der Sauna) und stellt eine zweite Bitte, die die Bedürfnisse beider berücksichtigen könnte: „Wäre es für dich o.k., morgen früher zu kommen?“



Teil 2: Balsam für die Seele

Schwarzwälder Kirschtorte

Stellt euch vor, ihr kommt von einem dreimonatigen Retreat in Indien zurück und ihr seid so richtig ausgehungert, weil ihr schon lange nichts mehr gegessen habt, was euch richtig gut schmeckt.

Nun seid ihr zum Kaffeetrinken eingeladen und es gibt Schwarzwälder Kirschtorte. Euer absoluter Lieblingskuchen – und ihr könntet die ganze Torte allein aufessen. Aber ...

Ihr zählt, es sind mit euch zwölf Personen im Raum, also schaltet euer Gehirn sofort und sagt euch, es ist ein Stück für jeden da.

Das nennt man leider auch manchmal soziale Kompetenz.

Das Traurige an der Sache ist, dass wir nun oft nicht mehr äußern, dass wir am liebsten fünf Stücke essen würden, weil wir glauben, wir dürften das nicht oder wir seien nicht sozialkompetent.

Wie schade, denn ...

Vielleicht essen manche Leute ihr Stück nur anstandshalber, um die Gastgeberin nicht zu verletzen, obwohl sie Schwarzwälder Kirschtorte hassen.



Vielleicht würden manche ihr Stück zwar essen, aber sie hätten viel größere Freude daran zuzusehen, mit wie viel Genuss du ein Stück nach dem anderen verdrückst.

Noch schlimmer wird's, wenn wir glauben, für die anderen denken zu müssen: „Also die dahinten sieht so verhungert aus, die MUSS ihr Stück essen ...“

Wir haben Sorge, dass die anderen nicht für sich sorgen und glauben deshalb, wir müssten für sie sorgen ... Merkt ihr, wie kompliziert es wird? Wie leicht wäre es doch, einfach zu sagen: „Ich hätte gern fünf Stücke, dies wäre mein Optimum. Was meint ihr dazu?“

(Quelle: Beate Ronnefeldt)



Teil 3: Handlungsvorschläge für die Hände

- **Zum Sofort-Üben**
- **Aufgaben**
- **Vorschläge**

Zum Sofort-Üben:

Die nachfolgenden Bitten entsprechen nicht den Regeln für „erfolgreiche Bitten“. Warum nicht? Wie könnte eine erfolgreiche Bitte lauten? Unseren Vorschlag finden Sie am Ende des Coaching-Briefes.



Ich möchte, dass du mich so akzeptierst, wie ich bin.	
Kannst du bitte auch mal an mich denken?	
Bitte sei ordentlich, ich möchte dir nicht immer hinterher räumen.	
Ich möchte nicht, dass du so viel arbeitest.	

Bitte kümmere dich mehr um die Kinder.	
Bitte versteh mich doch.	

Unser Vorschlag für die kommenden 24 Stunden

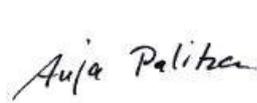
Achten Sie beim formulieren einer Bitte auf die vier Regeln für erfolgreiche Bitten. Fällt Ihnen auf, dass dadurch Ihren Bitten mehr entsprochen wird?

Ausblick

Im letzten Teil erhalten Sie eine Zusammenfassung der bisherigen Coaching-Briefe und noch ein paar Anregungen, Ihre Kenntnisse in der Praxis zu erproben.

Wir wünschen Ihnen viele Ergebnisse mit erfolgreichen Bitten.

Herzliche Grüße



Anja Palitza



& Olaf Hartke

Unser Vorschlag zur Sofort-Übung

Ich möchte, dass du mich so akzeptierst, wie ich bin.	Ich möchte, dass du mir sagst, was dir an mir nicht passt.
Kannst du bitte auch mal an mich denken?	Es wäre mir lieb, wenn du mir einmal im Monat Blumen mitbringen würdest.
Bitte sei ordentlich, ich möchte dir nicht immer hinterher räumen.	Ich hätte gerne, dass du dein Rad reinholst, weil es regnet.
Ich möchte nicht, dass du so viel arbeitest.	Ich möchte gern, dass wir heute Abend eine Stunde für uns haben.
Bitte kümmere dich mehr um die Kinder.	Bringst du bitte heute Abend die Kinder zu Bett?
Bitte versteh mich doch.	Bitte sag mir, was du gerade von mir gehört hast.



P.S.: Auf der Website www.coaching-briefe.com können Sie sich für den kostenlosen wöchentlich erscheinenden Coaching-Brief „Gewaltfrei leben“ anmelden. Mit diesem wöchentlichen Impuls können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und anhand von beruflichen und privaten Praxisbeispielen regelmäßig üben.



Giraffenbild: © Johan Swanepoel – iStock