

be curious,
not furious

Empathisches Zuhören

Unsere 5. Challenge ist die ultimative Profi-Challenge!

„Jedes Verhalten ist ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen.“ sagt Marshall Rosenberg, der Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“. Und „jedes Verhalten“ meint wirklich „jedes Verhalten“! Das bedeutet übrigens nicht, dass wir jedes Verhalten billigen oder sogar gutheißen müssen, nein. Es ist lediglich eine andere Brille, durch die wir auf Verhaltensweisen blicken können, selbst wenn wir sie nicht gut finden. **Konflikte entstehen immer auf der Ebene der Strategien, auf der Ebene der Verhaltensweisen. Eine Verbindung und Verbundenheit ist dennoch möglich auf der Ebene der Bedürfnisse, weil diese universell sind**, d.h. wir haben alle die gleichen Bedürfnisse, vielleicht nicht zur selben Zeit und in derselben Intensität, aber wir kennen diese Bedürfnisse und können darüber verbunden bleiben, selbst wenn wir die Strategien dorthin ablehnen.

Hier kommt die 5. Challenge:

- Wenn du beispielsweise bei einem anderen Menschen eine Verhaltensweise siehst, die dir nicht gefällt oder die du ablehnst, nimm dir ein paar Momente Zeit und überlege: **Was könnten die Bedürfnisse dieser Person gewesen sein, sich so zu verhalten?** Und erinnere dich, Bedürfnisse sind immer positiv, abstrakt, nicht greifbar, wie z.B. Autonomie, Sicherheit, Abenteuer, Zugehörigkeit, Effizienz, Selbstakzeptanz, usw.
- Vielleicht spürst du auch erst einen inneren Widerstand bei dieser Übung? Vielleicht spürst du zunächst den Impuls, dieses Verhalten zu analysieren, zu bewerten oder abzuwerten? Auch das ist ok und kann dir helfen, deine eigenen Bedürfnisse und Werte besser zu verstehen! Nun versuche es nochmal: Falls die andere Person einen guten Grund hatte für dieses Verhalten, was könnte es gewesen sein? **Wenn die Person das macht, was gibt es ihr? Was könnte für sie dann anders und besser sein als vorher?**

Challenge accepted – schön, dass du dabei bist!

www.heartfulnessmeditation.de