

Was uns verbindet

In 4 Schritten
zur Gewaltfreien Kommunikation
im Alltag.

ÜBUNG: WERTSCHÄTZUNG ANNEHMEN

Wertschätzung anzunehmen, fällt vielen Menschen schwer. Mal wird sie nicht als Wertschätzung gehört, mal wertet die empfangende Person ihre Handlung und sich selbst ab. „Das ist doch selbstverständlich“ oder „So schwer war es doch nicht“... Es gibt viele Formulierungen, die die Wertschätzung wieder zunichtemachen. Auf beiden Seiten. Das stellt einen Hinderungsgrund dar, Wertschätzung zu geben. Und entwertet die eben geschenkte Wertschätzung. Für die gebende Person und die empfangende.

Wie im Kapitel *Kritik wertschätzend äußern* beschrieben, schwingt oftmals Misstrauen mit, weil es ungewohnt ist, Wertschätzung zu bekommen. Die Sorge manipuliert zu werden, schwingt in diesen Fällen häufig mit. Viele Menschen empfinden es herausfordernd, plötzlich ins positive Licht gerückt zu werden.

Wie ist das für dich? Fällt es dir leicht Wertschätzung anzunehmen? Oder reagierst du auch eher mit einer Beschwichtigung? Bist du von Scham überrollt, wenn du gewertschätzt wirst? Ist es dir unangenehm? Dann übe dich im Annehmen von Wertschätzung. Dadurch ermöglichst du dir, mehr Freude und Fülle in dein Leben eintreten zu lassen.

PHASE I (VORBEREITUNG IN STILLE)

Schritt 1: Erinnerung dich an eine Situation, in der dir jemand seine Wertschätzung ausgedrückt hat. Notiere deine Beobachtung. Was hat die Person gesagt?

.....

.....

.....

Was uns verbindet

In 4 Schritten
zur Gewaltfreien Kommunikation
im Alltag.

Schritt 2: Notiere wie du reagiert hast. Was hast du erwidert? Wie sieht dein übliches Reaktionsmuster, wenn dir jemand seine Wertschätzung ausdrückt?

.....
.....
.....

Schritt 3: Nimm dies zur Kenntnis.

PHASE II (WEITERHIN IN STILLE)

Schritt 1: Erinnerung dich nochmal an diese Situation, in der dir jemand seine Wertschätzung ausgedrückt hat.

Schritt 2: Halte inne, atme tief ein und aus.

Schritt 3: Spüre in dich hinein. Was spürst du? Fühltest du dich unangenehm, unsicher oder ablehnend?

Schritt 4: Richte deine Aufmerksamkeit auf die folgenden drei Dinge:

1. Was habe ich gesagt/getan/unterlassen, das die andere Person veranlasst mir ihre Wertschätzung auszusprechen?

.....
.....
.....

Was uns verbindet

In 4 Schritten
zur Gewaltfreien Kommunikation
im Alltag.

2. Welches Bedürfnis hat sich durch diese Aktion für die andere Person erfüllt?
Notiere das von dir vermutete oder gehörte Bedürfnis.

.....

3. Wie fühlt sie sich durch die Erfüllung ihres Bedürfnisses? Notiere das von dir vermutete
oder gehörte Gefühl.

.....

PHASE III (IM AUSTAUSCH MIT DER ANDEREN PERSON)

Diesen Teil der Übung kannst du in einem geschützten Rahmen mit einer Person deines Vertrauens
üben. Oder du probierst es bei der nächsten Wertschätzung gleich direkt aus.

Schritt 1: Ich nehme die Wertschätzung zur Kenntnis.

Schritt 2: Ich bedanke mich bei der anderen Person.

Optional Schritt 3: Wenn ich dazu bereit bin, drücke ich mein eigenes Gefühl und
Bedürfnis zur erhaltenen Wertschätzung aus.

Notiere deine Erkenntnisse in deinem Tagebuch.