



*Wenn Sie von sich sprechen, dann sprechen Sie wirklich von sich! Wenn Sie wirklich von sich sprechen, ist der andere nicht mit im Bild. Das bedeutet nicht, dass er nicht mehr zählt, sondern vielmehr, dass er aus dem Rahmen Ihres Dramas verschwindet. Denn wenn Sie wirklich von sich selbst sprechen, bleiben allein Sie in dem, was Sie kommunizieren. In diesem Moment sind Sie reif dafür, dem anderen zu sagen, was in Ihnen vorgeht, und dafür, dass er Ihnen zuhört.*

### Übung: Aufrichtiger Selbstaussdruck

Denken Sie an eine Schwierigkeit, die Sie mit jemandem haben (oder hatten):

Beschreiben Sie die Situation:

*Wenn ich an den Moment denke, als ...*

Nennen Sie ein oder zwei Gefühle:

*... fühle ich mich ...*

Drücken Sie ein oder zwei nicht befriedigte Bedürfnisse aus:

*... weil ich das Bedürfnis habe (hatte), dass ...*

Nennen Sie etwas, was der andere tun könnte, um Ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen:

*... und bist du jetzt damit einverstanden, dass ...?*

41

## Selbstaussdruck oder Aufrichtigkeit, Assertivität

### DIE SEITE, DIE MICH BETRIFFT

Je mehr das, was Sie sagen, Ihrer Menschlichkeit entspringt, das heißt, sich in Form von Gefühlen und Bedürfnissen äußert und den anderen respektiert, umso glaubhafter sind Sie, umso mehr wird man Sie beachten und Ihnen zuhören. Nachdem Sie geklärt haben, was in Ihnen vorgeht, beschließen Sie, sich aufzumachen und mit der betreffenden Person darüber zu sprechen.



Aus dem Blickwinkel der GfK gesehen, ist **Aufrichtigkeit** die Fähigkeit eines Menschen, seine Gefühle und das, was er will, auszudrücken, ohne zu urteilen, zu beschuldigen oder aggressiv zu werden. Wollen wir uns

gut verstehen, dann ist es wichtig, dass wir lernen, dem anderen **unsere eigene Wahrheit** zu sagen, statt ihm seine vier Wahrheiten an den Kopf zu werfen!

Fühlt ein Gesprächspartner sich in einer Beziehung kritisiert, schwächt dies die allgemeine Fähigkeit, zusammenzuarbeiten oder einen Konflikt zu lösen - und zwar auch dann, wenn die Kritik begründet ist.