



Willkommen zum "AlltagsAkrobatik"-Impuls am 21. September 2011!

„Eigene Bedürfnisse leben – ein Weg aus der Burnout-Spirale!“

„Burn-out“ steht für ein Phänomen mit vielen Gesichtern. Längst trifft es nicht nur vielbeschäftigte Top-Manager, die außer Arbeit kein anderes Thema mehr kennen. Ausgebrannt-sein, sich kraft- und energielos fühlen, der Verlust jeglicher Lebensfreude, das Gefühl, nur noch zu funktionieren: davon berichten viele AlltagsAkrobatinnen.

Woher kommt das Gefühl der permanenten Überforderung – verbunden oft auch mit einer inneren Leere? Beim Hinterfragen stellen viele Frauen fest, dass sie absolute Weltmeisterinnen darin sind, die Wünsche und Bedürfnisse von Anderen zu erfüllen. Und nicht nur das: durch oft ausgeprägte intuitive Fähigkeiten erahnen sie bereits im Vorfeld, was das Gegenüber brauchen könnte. Und sind sofort zur Stelle. Als zuverlässige Kollegin, als fürsorgliche Mutter, als treue Freundin mit allzeit offenen Ohren, als „Back-up“ für den Stand beim Osterbazar....

AlltagsAkrobatinnen stehen zur Verfügung, wenn jemand „bekümmert“ werden muss oder möchte.

Was dabei häufig auf der Strecke bleibt, sind die eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Das ist langfristig nicht nur unbefriedigend, sondern führt auf Dauer zu Überlastung und „leeren Batterien“. Denn, erst wenn ich meine Bedürfnisse wahrnehme und beachte, hab ich auch die Kraft und Energie, mich um die Bedürfnisse anderer zu kümmern. Doch wie kann das funktionieren?

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

Ein guter Anfang ist gemacht, wenn Sie Ihr Bewusstsein wieder stärker Ihren eigenen Bedürfnissen zuwenden. Dabei geht es zunächst darum, wahrzunehmen, zu erspüren und zu erfahren: Was brauch' ich? Was fehlt mir gerade? Was würde mir jetzt gut tun? Wieso reagiere ich so und nicht anders, z.B. gelassener oder konsequenter. Allein dieses innere Nachfragen in konkreten Situationen lenkt die Aufmerksamkeit – und damit die Energie – weg vom Außen zu Ihnen selbst und zu Ihren Wünschen.

Bedürfnisse mitteilen

Im nächsten Schritt geht es darum, die eigenen Bedürfnisse dem Umfeld (Familienmitglieder, Kollegen, Vorgesetzten, Freunden etc.) mitzuteilen. Nur dann ist es möglich, dass Bedürfnisse überhaupt Berücksichtigung finden und respektiert werden. Nur wenn Sie die anderen wissen lassen, um was es Ihnen geht, geben Sie ihnen eine Chance, ihr Verhalten anzupassen. Oftmals handeln und denken wir nach dem Schmolli- und Schneckenhaus-Prinzip: „Mir geht's schlecht und Du bist Schuld daran. Finde heraus, um was es mir geht und Sorge dafür, dass es mir wieder gut geht!“ Damit ist weder Ihnen noch dem Anderen geholfen.

Hilfreiche Methode: „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg

Eine meiner Meinung nach hervorragende Orientierungshilfe, um eigene Bedürfnisse gut zu kommunizieren, stellt die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) nach Marshall B. Rosenberg dar. Der Begriff „gewaltfrei“ drückt dabei eine Haltung aus, wie wir mit uns und anderen Menschen umgehen wollen: es geht nicht um ein Gegeneinander, nicht um „gewinnen“ oder „verlieren“, sondern darum, im Miteinander etwas zu gestalten. Damit Lösungen gefunden werden, mit denen es sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber gut geht.

Die GfK bietet Ihnen mit einer einfachen 4-Schrittemethode ein flexibles und vielseitig einsetzbares Handwerkszeug, mit dem Wünsche und Bedürfnisse klar formulieren werden können – ohne andere zu verletzen.



Indem Sie in 4 Schritten **Beobachtung**, **Gefühl**, **Bedürfnis** und **Bitte** zum Ausdruck bringen, ermöglichen Sie gegenseitiges Verstehen und stärken gleichzeitig die Beziehung.

1. **Beobachtung:**

Formulieren Sie Ihre Wahrnehmung und benennen Sie das konkrete Verhalten des anderen.

Beispiel: „Wir haben ausgemacht, dass Du Dienstags pünktlich um 19.00 Zuhause bist, damit ich rechtzeitig zum Sport komme. Jetzt ist es 20 Minuten nach Sieben.“

Wichtig: Vermeiden Sie Bewertungen und nennen Sie möglichst Fakten!

2. **Gefühl:**

Bringen Sie Ihr Gefühl zum Ausdruck, das bei Ihnen durch die Beobachtung ausgelöst wurde.

Beispiel: „Als Du 20 Minuten später als vereinbart nach Hause gekommen bist, **war ich enttäuscht.**“

Wichtig: Benennen Sie, was Sie fühlen und bleiben Sie mit der Formulierung ganz bei sich!

3. **Bedürfnis:**

Ihr Bedürfnis steht im Zentrum der GfK und ist der Motor, der Sie antreibt. Alles, was Sie tun, dient letzten Endes der Erfüllung Ihres Bedürfnisses.

Beispiel: „Als Du 20 Minuten später als vereinbart nach Hause gekommen bist, war ich enttäuscht, **weil es mir wichtig ist, dass sich jeder von uns an gemeinsame Absprachen hält.**“ ☐ Bedürfnis nach Zuverlässigkeit, nach Vertrauen ...

Wichtig: Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre eigentlichen Bedürfnissen wahrzunehmen und wirklich hinzuspüren. Dies herauszufinden ist spannend, aber oft gar nicht so einfach ;-)

4. **Bitte**

Formulieren Sie eine Bitte, die zu Ihrem Bedürfnis passt.

Beispiel: „Bitte halte Dich an unsere Vereinbarung und sei Dienstags pünktlich zu Hause.“

Wichtig: Ihre Bitte sollte konkret und positiv formuliert werden, erfüllbar sein und offen für ein „Nein“ sein.

Die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ hilft Ihnen, sich auf **Ihre** Bedürfnisse zu besinnen und diese stärker zu leben – im privaten Umfeld wie auch im Beruf. Sie werden spüren, wie Sie Schritt für Schritt wieder in Ihre Mitte finden und aus dieser heraus kraftvoll und mit größerer Klarheit handeln können.

Wie jede neue Methode erfordert auch die Gewaltfreie Kommunikation einen Prozess des Einübens. Bisherige Kommunikationsmuster müssen überprüft und teils über Bord geworfen werden. Das verlangt Zeit und Geduld mit sich selbst. Wer tiefer in diese praktische und alltagstaugliche Kommunikations-Technik einsteigen möchte, ist herzlich eingeladen zum nächsten **Einführungsabend:**

**Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg
am Montag, 17.10., 19.30 bis 22.00 Uhr in München**

Ihr Beitrag: 35 €



Wer noch intensiver an seiner Kommunikation feilen möchte, hat dazu Gelegenheit bei den anschließenden **Übungsabenden mit individuellem Kommunikations-Coaching**. Hier haben Sie die Möglichkeit, eigene Themen aus privatem oder beruflichem Kontext einzubringen. Sie erhalten ein gezieltes Feedback und wir arbeiten gemeinsam daran, wie Sie das, was Ihnen am Herzen liegt, klarer, stimmiger und zielführender zum Ausdruck bringen können.

Termine der Übungsabende:

jeweils Montags am 14. November 2011, 12. Dezember 2011, 16. Januar 2012

von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Ihr Beitrag: 20 €

Bitte melden Sie sich an unter tatjana.nuding@quantenspringerin.de

Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst, Ihre Tatjana Nuding