

Selbstempathie – wie geht es mir und was brauche ich?

Wertschätzende Kommunikation Folge 2: Selbstempathie

Was für ein Idiot!

„Was für ein Idiot! Hat der seinen Führerschein in der Lotterie gewonnen, oder was?“
„Mein Freund will doch gar nicht wissen wie es mir geht. Der denkt doch nur an sich.“
„Ich hab schon wieder was falsch gemacht“
„Ich bin zu doof dafür. War ich schon immer. Werde ich wahrscheinlich auch immer sein“
„Ist mir völlig egal, was der will. Ich denk jetzt mal nur an mich“
„Niemand hat mich lieb. Wer will so was, wie mich schon lieb haben“

Kennen Sie das? Sie fühlen sich nicht gut, irgendetwas rumort in Ihnen, es zieht Sie immer weiter runter und Sie wissen nicht warum? Oder jemand tut oder sagt etwas, sie könnten ihm an die Gurgel gehen und spielen Details des Geschehens immer wieder durch, treten auf der Stelle, es geht Ihnen nicht gut dabei und Sie finden keine Antwort. Oder Sie ärgern sich stundenlang über etwas, was andere in ihren Augen falsch gemacht haben.

Fokus im Außen

Die wichtigste Voraussetzung für Selbstempathie ist die Unterscheidung des Innen und Außen. Was wollen die anderen, was will ich selbst? Was fühlen die anderen, was fühle ich selbst? In den meisten oben gezeigten Sätzen, befinden Sie sich nicht mit sich selbst verbunden, sondern sind Sie im Außen: „Der andere sollte anders sein, sollte was anderes machen, was anderes sagen“ Oder eine Stimme sagt: „Ich sollte anders sein, was anderes tun, was anderes sagen“

Fokus bei mir selbst - Selbstempathie

"Was fühle ich? Was brauche ich? Was ist mir wirklich wichtig? Was liegt mir am Herzen?
Was kann ich tun, damit es mir umgehend besser geht?
Wenn ich mit mir verbunden bin, dann wandeln sich Sekundärgefühle wie Wut, Ärger, Scham und Depression in Primärgefühle, wie frustriert, traurig, empört, sauer usw. Dann kann ich schauen welche eigenen Bedürfnisse sind im Mangel und verursachen diese Gefühle.

Beispiel:

Anna ist ärgerlich. Sie arbeitet an der öffentlichen Information in der Bürgerberatung der Stadt. Manchmal kommen Besucher in das Rathaus, die Anna Fragen stellen, die sie nicht beantworten kann, weil dafür andere Mitarbeiter zuständig sind. Oder es kommen viele Besucher auf einmal und es entstehen Wartezeiten am Empfangstresen. Gelegentlich hört sie Sätze wie: „Es ist doch Ihr Job, hier Auskünfte zu geben. Wieso wissen Sie das nicht?“ Oder: „Wie kann es sein, dass man bei Ihnen für eine so kurze Auskunft so lange anstehen muss?“ Anna fällt es immer öfter schwer, darauf gelassen zu reagieren. Sie muss inzwischen aufpassen, ihre Tränen nicht zu zeigen und auch nicht zurück zu schnauzen.

Selbstempathie in der Praxis - 5Schritte

1. Realisieren Sie, was tatsächlich passiert ist.

Was sind die Fakten, die Tatsachen ohne Interpretation, Bewertungen oder Fantasien. z.B. jemand sagt zu Anna: „Wieso wissen Sie das nicht“ das ist sinnlich wahrnehmbar, sind also Fakten. Eine Interpretation wäre, wenn Anna zu ihrer Kollegin sagt: „Die sind unverschämt, rücksichtslos und haben keine Ahnung“. Fakten und Interpretationen zu trennen hilft die Realität zu sehen.

Selbstempathie

2. Urteile und Vorwürfe – verborgene Geschenke

Jetzt das Gegenteil. Lassen Sie Ihre inneren Ketten los und finden Sie all die Urteile, Gedanken, Schuldzuweisungen und Vorwürfen, die Sie über die Situation oder über die andere Person haben? Was macht sie falsch? Wie „ist“ die andere Person?

Das Gegenteil der Antworten gibt Ihnen wichtige Hinweise auf das was bei Ihnen zu kurz kommt und was Ihnen wichtig ist.

z.B. „Die sind so unverschämt“. Das Gegenteil ist, Freundlichkeit und Respekt.

„Die sind rücksichtslos“ Das Gegenteil ist: Rücksichtnahme.

3. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.

Wie fühlen Sie sich in diesem Moment, wenn Sie an diese Situation (en) denken?

Sind Sie frustriert, traurig, beunruhigt, hilflos, ratlos, verunsichert, genervt, usw.?

Keine Pseudogefühle wie: ich fühle mich missverstanden, ignoriert, betrogen, über den Tisch gezogen usw. Das bringt Sie in die Opferrolle: „Du bist schuld, du bist der Täter – ich bin das Opfer“. Opferrollen führen zur Passivität.

4. Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse

Welche Bedürfnisse stehen hinter Ihren Gedanken und Gefühlen? Was brauchen Sie?

Auf welche Bedürfnisse wollen Ihre Gefühle Sie hinweisen?

Das Gefühl „verunsichert“ weist auf das Bedürfnis nach Sicherheit.

Das Gefühl „genervt“ auf Leichtigkeit, Entspannung, Gelassenheit

Das Gefühl „traurig“ vielleicht nach Anerkennung, Wertschätzung oder Verständnis (dass Sie nicht für viele Fragen zuständig sind und nicht Sie die Wartezeiten verursachen)

5. Handlung oder Bitte.

Fühlen Sie sich besser, wenn Sie einfach nur Ihre Gefühlen und Bedürfnissen anerkennen?

Oder möchten Sie handeln? Was könnte Ihr erster oder nächster Schritt sein?

Wenn eine ähnliche Situation kommt? Wie werden Sie dann anders handeln?

Was können Sie jetzt tun, um Ihr Bedürfnis nach ... zu erfüllen?

Gibt es eine Bitte an Sie selbst? An andere Personen?

Wichtig

Selbstempathie ist da sein für das, was in uns lebendig ist (unser Gefühle und Bedürfnisse)

Selbstempathie bedeutet, dass wir uns Zeit nehmen, damit in Kontakt zu kommen und eine Zeit lang damit in Verbindung zu bleiben

Wir brauchen auf jeden Fall Selbstempathie, wenn wir ...

- uns ärgern
- Gefühle von Wut, Schuld, Scham oder Depression empfinden oder uns deprimiert fühlen
- kein Interesse für die Bedürfnisse anderer aufbringen können

Nur wer über die Voraussetzung verfügt, seine Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen – sich dieser bewusst zu werden, hat gute Voraussetzungen dafür:

- Ärger und Schuldgefühle in Gelassenheit zu wandeln
- seine verborgenen Anliegen zu erkennen
- sich um seine Anliegen aktiv zu kümmern
- seine Anliegen effektiv, klar und wirksam zu formulieren

Wenn wir nicht über unsere Urteile - über uns oder andere - hinwegkommen, hin zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen, ist es unwahrscheinlich, dass wir das bekommen, was wir brauchen.