

## Energiesparregeln für die Kommunikation

1. Wenn ich wütend oder ärgerlich bin, nehme ich mir eine Auszeit, in der ich mich klären kann. Das kann Sekunden, Stunden oder Tage dauern.
2. Ich kläre grundsätzlich nur meine eigenen Angelegenheiten, es sei denn, Menschen – zum Beispiel Mitarbeitende oder Kinder – sind mir anvertraut. Ich stelle mir die Frage, ob es meine Angelegenheit oder die eines Anderen ist, oder ob es sich um eine Angelegenheit handelt, die einer höheren Ordnung unterliegt, auf die ich keinen Einfluss habe. Nur wenn die Antwort lautet, dass es meine Angelegenheit ist, werde ich aktiv.
3. Ich akzeptiere, dass mein Ärger niemals von einer anderen Person verursacht wird, sondern in meinem eigenen Kopf entsteht. Mein Ärger ist das Ergebnis meiner Urteile, in die ich mich flüchte, um unangenehmen Gefühlen auszuweichen.
4. Ich bin bereit, meine Gefühle zu fühlen und die Verantwortung für sie zu übernehmen.
5. Es ist mir bewusst, dass das Handeln meines Gesprächspartners, genau wie mein eigenes, von Bedürfnissen motiviert ist. Alles, was ein Mensch tut, hat das Ziel, sich ein oder mehrere Bedürfnisse zu erfüllen.
6. Bevor ich in ein Gespräch gehe, mache ich mir klar, was meine konkreten Beobachtungen über den Anlass sind. Alle Bewertungen und Interpretationen filtere ich heraus. Mir ist bewusst, dass es ebenso herausfordernd wie wertvoll ist, zu beobachten ohne zu bewerten. Ich hinterfrage immer wieder, ob das, was ich denke, wirklich wahr ist – also eine konkrete Beobachtung ohne Bewertung ist.
7. Für eine fruchtbare Kooperation ist es wichtig, dass ich mir genauestens klarmache, was ich mir von der anderen Person oder einer Institution tatsächlich wünsche. Diesen Wunsch offen, positiv und so konkret wie möglich als Bitte zu formulieren, trägt entscheidend zum Gelingen der Interaktion bei. Nur, wenn die andere Person genau weiß, was ich brauche, wird sie handlungsfähig und kann sich dafür entscheiden, meiner Bitte zu entsprechen.
8. Ist die andere Person nicht in der Lage oder willens, meine Bitte zu erfüllen, treten wir in einen fairen Aushandlungsprozess ein. Wir verlassen die Ebene der Strategien und gehen gemeinsam zurück auf das Feld der Gefühle und Bedürfnisse. Wir vertrauen darauf, dass wenn wir uns aufrichtig austauschen, eine Lösung möglich ist, die unser beider Bedürfnisse erfüllt. Eine Lösung, die vielleicht von uns so noch nicht gedacht wurde. Dabei trage ich mit Empathie und Entschlossenheit dazu bei, die Wahrnehmung immer wieder auf die Bedürfnisse zu richten. Falls keine Win-Win-Lösung mit dem Anderen möglich ist, gehen wir ggfs. getrennte Wege.
9. Ich akzeptiere die Tatsache, dass jeder Mensch in jedem Moment das für ihn Bestmögliche tut. Ich verzichte darauf, Menschen ungefragt zu beraten oder gar „retten“ zu wollen.