

Checkliste 02 – Wie kann ich meine Beziehungen zu Anderen positiver und emotionaler gestalten?

Wenn ich schlechte Laune habe:

- Was ist der Auslöser für die schlechte Laune? Gründe könnten zum Beispiel sein: Körperliches Unwohlsein, Schlafmangel, Verdauungsprobleme, Ärger in der Familie, Frustration, Stress im Straßenverkehr, persönliche Ängste
- Nachdem die Gründe klar sind: Was kann an der Ursache der schlechten Laune geändert werden? Gibt es eine Möglichkeit, selbst aktiv zu werden, um die Situation zu verbessern? Gegenmaßnahmen können zum Beispiel sein: Fünf Minuten Pause einlegen, Magentablette nehmen, Andere um Hilfe bitten, Kompromisse aushandeln
- Was tun, wenn an dem Auslöser für die schlechte Laune nichts verändert werden kann? Gibt es vielleicht Alternativen? Eine Alternative zum täglichen Ärgern im Straßenverkehr könnte ein Umsteigen auf öffentliche Verkehrsmittel, Fahrgemeinschaften oder das Fahrrad sein.
- Und wenn es keine Alternativen und keine Gegenmaßnahmen gibt? Dann hilft nur, die Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann, und sich gedanklich angenehmeren Dingen zuzuwenden. Man kann zum Beispiel an den nächsten Urlaub denken, an einen schönen Moment oder einen Erfolg aus der Vergangenheit, an Freunde oder an ein Hobby, das einem Freude macht.
- Wenn man sich verstellt, um die schlechte Laune zu überspielen, dann wirkt das oft gekünstelt oder gezwungen. Stattdessen sollte man ganz allein für sich versuchen, seine eigene Laune zu verbessern, bevor man Anderen gegenübertritt. Wenn einem das nicht möglich ist, dann kann man den Menschen um sich herum mitteilen, dass man sich gerade nicht so gut fühlt oder aus für die Situation nicht relevanten Gründen verärgert ist, und sie um Verzeihung bitten, falls etwas am eigenen Verhalten zu hart wirken sollte.

Wenn ich mich über jemanden ärgere:

- Wenn man sich über jemanden ärgert, ist der Grund dafür meistens, dass man eine Erwartung hatte, die enttäuscht worden ist. Man erwartet zum Beispiel, dass Andere sich mit demselben Eifer um die am dringlichsten erscheinenden Aufgaben kümmern, wie man selbst. Man erwartet, dass man mit Respekt und Freundlichkeit behandelt wird, ebenso wie man auch Andere behandelt. Man erwartet auch, dass die Kollegen ihre Tassen ebenso in den Geschirrspüler räumen, wie man selbst. Der erste Schritt ist darum, sich darüber klar zu werden, was man vom Anderen erwartet hat, und inwiefern diese Erwartung gerade enttäuscht worden ist.
- Wenn man dem Anderen nie mitteilt, dass man sich ärgert, dann ist es nicht verwunderlich, wenn der Grund für das Ärgernis immer wieder auftritt. Darum sollte man seine Erwartungen deutlich machen und die betreffende Person fragen, ob sie damit einverstanden wäre, die Erwartung in Zukunft zu erfüllen.

- Damit der Andere das Anliegen versteht, ist es wichtig, die eigenen Gefühle einzubringen. Dies kann man durch eine aktive Körpersprache unterstützen. Zusätzlich sollte man deutlich sagen, welche Gefühle man gerade hat und wie die Gefühle sich ändern würden, wenn die Erwartungen erfüllt würden.
- Um dem Anderen die Entscheidung zu erleichtern, die Erwartungen zu erfüllen, kann man zum Beispiel eine Gegenleistung in Aussicht stellen oder durch Freundlichkeit und aufrichtiges Interesse versuchen, Sympathien zu wecken.

Wenn ich jemanden für mich gewinnen will:

- Der erste Schritt, um jemanden für sich zu gewinnen, ist Freundlichkeit und Respekt im Umgang mit der betreffenden Person. Das beginnt schon mit einem Lächeln und einem freundlichen Gruß.
- Als nächstes sollte man aufrichtiges Interesse am Anderen zeigen, daran wie sich der Andere fühlt und welche Ideen und Gedanken er oder sie zu aktuellen Themen und Problemen hat. Dazu sollte man dem Anderen zuhören, ihn ausreden lassen und dann eine Antwort formulieren, die zeigt, dass man den Anderen verstanden hat und über die Dinge nachdenkt, die er gesagt hat.
- In den passenden Momenten sollte man mit ehrlich gemeinter Anerkennung nicht sparen und es immer sagen, wenn man etwas gut findet.
- Des Weiteren sollte man versuchen, die Fehler des Anderen nicht herauszustellen, sondern seine Hilfe anbieten, sofern man etwas Konstruktives beitragen kann.
- Man sollte seine eigenen Fehler und Schwächen eingestehen und auch den Anderen um Hilfe bitten.

Wenn ich mit jemandem besser zurechtkommen möchte, der mir nicht so liegt:

- Wenn man versucht sich in den Anderen hineinzusetzen, wird es eher gelingen seine Ansichten zu verstehen. Man kann den Anderen fragen, warum er bestimmte Dinge so sieht oder so macht. Dabei ist wichtig, dass man sich aufrichtig für die Sichtweise des Anderen interessiert.
- Um mit schwierigen Menschen besser zurecht zu kommen, hilft es, dem Anderen prinzipiell Wohlwollen zu unterstellen. Wenn also jemand auf unverständliche Weise handelt, dann gehen Sie davon aus, dass er es gut meint. Sprechen Sie darüber, und lassen Sie sich seine Absichten erläutern.
- Wenn jemand nicht zugänglich scheint für die Ansichten Anderer und immer nur von sich redet, dann hilft es manchmal, diese Person einfach zu Ende reden zu lassen. Nach einer Weile ist dann alles gesagt und die Person ist vielleicht wieder offen für Ihre Sichtweisen und Anliegen.
- Jeder Mensch ist anders auf Grund der Erfahrungen, die in der Vergangenheit gemacht wurden. Wenn jemand sich sehr von einem selbst unterscheidet, dann ist es manchmal schwer, sein Verhalten nachzuvollziehen. Hier kann helfen, die Unterschiede zu akzeptieren und sich die Stärken des Anderen bewusst zu machen. Auch wenn man nicht viel gemeinsam hat, so kann man doch den Anderen für seine Stärken schätzen.
- Betrachten Sie jeden Tag als einen neuen Anfang, und lassen Sie Vergangenes ruhen.