

Matthias Stolla
Trainer und Dozent



www.greatgrowingup.com

menschentwickeln

Checkliste

In Beziehung oder was?

Mit einem Menschen in Beziehung zu sein, erfordert mehr als nur mit ihm Zeit zu verbringen oder mit ihm zu sprechen. Beziehung setzt eine Haltung voraus, die von drei Elementen geprägt ist:

1. **Interesse** an meinem Gegenüber
2. **Empathie** (der Bereitschaft, mich emotional berühren zu lassen)
3. **Verantwortung** für mein Verhalten

Solange ich Interesse, Empathie und Verantwortung habe, bin ich mit meinem Gegenüber in Beziehung. Weil das aber nicht immer der Fall ist, ist es wichtig, zu bemerken, wenn ich nicht in Beziehung bin. Dabei hilft diese Checkliste:

- Rechtfertige ich mich (begründe ich ungefragt mein Verhalten)? Ja Nein
- Beharre ich darauf, Recht zu haben? Ja Nein
- Beschuldige ich (mache ich Vorwürfe)? Ja Nein
- Grolle ich (drücke ich meinen Ärger nicht aus)? Ja Nein

Ein Ja in dieser Checkliste genügt, um zu wissen, dass ich gerade nicht in Beziehung bin. Wenn ich das ändern und Beziehung erschaffen will, kann ich Folgendes tun:

- Ich entschuldige mich
- Ich akzeptiere, dass wir unterschiedlicher Meinung sind
- Ich sage, was ich brauche
- Ich sage, was mich ärgert bzw. setze Grenzen

Eines dieser Mittel passt immer und führt mich zurück in Beziehung bzw. Verantwortung.

Unternehmen wollen wachsen. Menschen auch.