

Matthias Stolla
Trainer und Dozent



www.greatgrowingup.com

menschentwickeln

Checkliste

Verantwortung vs. Schuld

Schuld und Verantwortung werden oft verwechselt. Diese Checkliste ermöglicht eine klare Unterscheidung anhand von vier einfachen Fragen.

- Will ich andere oder mich selbst bestrafen? Ja Nein
- Will ich, dass andere oder ich selbst leide? Ja Nein
- Will ich, dass jemand etwas ungeschehen macht? Ja Nein
- Will ich, dass mich jemand glücklich macht? Ja Nein

Ein Ja in dieser Checkliste genügt, um zu wissen, dass ich gerade an Schuldzuweisungen und nicht an Verantwortung interessiert bin. Dabei spielt es keine Rolle, ob ich die Schuld anderen oder mir selbst zuweise. Schuld ist nicht an Veränderung, sondern an Bestrafung interessiert. Sie basiert auf Nicht-Akzeptanz: Was geschehen ist, soll ungeschehen gemacht werden.

Das ist nicht möglich.

Verantwortung basiert dagegen auf Akzeptanz. Was geschehen ist, ist nicht zu ändern.

Verantwortung interessiert sich für die Frage, wie ich mit den damit verbundenen Gefühlen umgehe und sie nutze, um entweder mit den Konsequenzen klarzukommen oder um dafür zu sorgen, dass das Geschehene sich künftig nicht wiederholt.

Schuld führt in den Opfer-Modus und schwächt.

Verantwortung erschafft Beziehung und Möglichkeiten.

Unternehmen wollen wachsen. Menschen auch.