

## » Bereit für ein Bedauern von Herzen?

Der «Aber-Check» für ein echtes Bedauern

**Wenn Sie Ihr Bedauern ausdrücken, ist die innere Haltung entscheidend, ob Ihre Botschaft ankommt oder nicht. Der «Aber-Check» zeigt Ihnen auf, ob Sie ohne Gegenklagen bereit sind, für Ihr Handeln die Verantwortung zu übernehmen.**

Stellen Sie sich vor, Sie haben vergessen Ihrer Freundin mitzuteilen, ob Sie zu ihrem Geburtstagsfest kommen. Ihre Freundin ist verärgert, weil sie Klarheit braucht in Bezug auf die Reservation im Restaurant. Sprechen Sie Ihr Bedauern zuerst als «Trockenübung» aus. Halten Sie nun inne und horchen in sich hinein. Würden Sie den Satz gerne mit einem «aber» fortsetzen?

Ein «aber» negiert alles, was zuvor gesagt wurde und führt zu Rechtfertigungen oder weiteren Vorwürfen. Dass ein Bedauern so nicht ankommen kann, liegt auf der Hand.

### «Echtes Bedauern verzichtet auf das Wort "aber".»

*Harriet Lerner*

Welche enorme Wirkung dieses kleine Wort hat, zeigt das nachfolgende Beispiel: «Ich habe vergessen dir Bescheid zu geben, ob ich an deinem Geburtstagsfest dabei bin. Ich bedaure das sehr, weil ich gerne zu Planbarkeit beitrage. Aber du hast auch nicht deutlich geschrieben, dass man dir antworten soll.»

Wie reagieren Sie als EmpfängerIn spontan auf den letzten Satz mit dem «aber»? Erleben Sie auch während der ersten zwei Sätze eine Entspannung und Erleichterung, die mit dem darauffolgenden Satz wieder aufgelöst wird?

Wenn der «Aber-Check» negativ ausfällt, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie noch nicht bereit sind für ein echtes, herzliches Bedauern. Nehmen Sie sich in diesem Fall einen Moment Zeit und werden Sie sich bewusst, wofür Sie Verantwortung übernehmen wollen. Denn dann reicht ein aufrichtiges und abschliessendes «Es tut mir leid.»

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 16, 08/2017

Anzeige

## T.E.A.M. Team Entscheide Alle Miteinander

Erweitern Sie Ihre empathische Kompetenz und lernen Sie, wie Sie in Teams, Familien oder Gruppen partnerschaftliche Entscheidungen herbeiführen.

Alle Module können einzeln gebucht werden und führen zum Zertifikat

«T.E.A.M. Empathische Prozessbegleitung von Teams».

15% Rabatt auf gesamten Lehrgang bis zum 17.9.17

**Nächster Infoabend: 14. Sept. 2017**



### Im Team zum Konsens

Systemisches Konsensieren

Lernen Sie auf der Basis der GFK und des Systemischen Konsensierens gemeinsam getragene Gruppenentscheide herbeizuführen. Pragmatisch, einfach und partnerschaftlich. (17-TEAM-SK)

6 Kurstage / 1'740 CHF/1'640 CHF\*

### Entscheidungen im Kreis\*\*

Soziokratische Kreismethode

Auf der Basis der Soziokratischen Kreismethode lernen Sie partnerschaftliche Teamentscheidungen im Kreis zu moderieren. (18-TEAM-SKM)

3 Kurstage / 870 CHF/820 CHF\*

### Alle an einem Tisch\*\*

Vermitteln in Konflikten

Trainieren Sie, wie Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation in Konflikten vermitteln und damit zur Konfliktklärung beitragen. (17-TEAM-VM)

3 Kurstage / 870 CHF/820 CHF\*

### Miteinander Konflikte nutzen

Restorative Circle

Mit den Restorative Circles schaffen Sie einen Rahmen, in dem alle Konfliktbeteiligten und indirekt Betroffenen in einen verbindenden Dialog treten. (18-TEAM-RC)

3 Kurstage / 870 CHF/820 CHF\*

\*\* Voraussetzung für dieses Seminar sind eine zweitägige GFK-Einführung und die Module A und C aus dem GFK-Vertiefungslehrgang von The Coaching Company. (Mehr Infos und Preise zum gesamten T.E.A.M.-Lehrgang siehe entsprechender Seminar-Prospekt oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch). Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen)

\* Frühbuchungsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn

### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.