

» auf-gespürt



» Von der Dominanz zum Miteinander

Entdecken Sie die wahren Beweggründe hinter Machtausübung

Bekommen sie nicht was sie wollen, neigen viele Menschen dazu, ihre Anliegen mittels schroffer Forderung oder gar Drohung zu erzwingen. Das Gegenüber kann auf eine solche Machtausübung nur mit Widerstand oder Anpassung reagieren. Eine freiwillige Kooperation ist praktisch unmöglich. Zurück bleiben Unmut und Groll.

Was können Sie tun, wenn Sie Macht über andere ausüben und zurück auf den Pfad der Freiwilligkeit und guten Beziehungen wollen? Mit den folgenden Fragen erkennen Sie, was Sie zu einer Forderung oder Drohung bewegt. Damit erhöhen Sie die Chance, das nächste Mal ohne Dominanz authentisch für sich einzustehen. Im Anschluss an die Fragen finden Sie je ein Beispiel.

1. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie befohlen oder gedroht haben? «Du lieferst die Zahlen bis am Dienstag, sonst eskaliere ich die Sache nach oben.»

2. Für welches Ihrer Bedürfnisse haben Sie sich dabei stark gemacht? «Unterstützung, Verlässlichkeit, Vorwärtskommen?»

3. Was war die Reaktion des Gegenübers? Wurden Ihre Bedürfnisse erfüllt? «Nur teilweise: Er hat zwar «Ja» gesagt, aber ist stinksauer.»

4. Welchen Preis müssen Sie für Ihr Verhalten bezahlen? «Ich bin unsicher, ob er die Arbeit wirklich macht.

Gleichzeitig befürchte ich, dass ich nicht mehr auf ihn zählen kann, wenn ich mal in Not bin.»

5. Was könnten Sie tun, damit sich der Preis minimiert? Ich gehe noch einmal zu ihm und erkläre ihm, wie wichtig für mich gegenseitige Unterstützung im Projekt ist. Dann frage ich ihn, ob ich etwas beitragen kann, damit die Zahlen bis Dienstag bereit sind.

Fazit: Machtausübung hinterlässt Schäden auf der Beziehungsebene. Werden Sie sich vorher bewusst, um was es Ihnen geht und stellen Sie Bitten statt Forderungen.

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 12, 08/2015

Anzeige

NEU Erstmals in der Schweiz:
BodyNVC®

Gewaltfreie Körper Kommunikation
mit Sabine Geiger aus Deutschland

Lernen Sie Ihre Bedürfnisse über Ihren Körper kennen!
Sa. 21.– So. 22. November 2015
in Küsnacht.

Mehr Infos unter www.tcco.ch
(Seminare für Körper und Seele)

Anzeige

Auftanken im Alltag
Mit Selbstempathie zu neuer Kraft
Von Vera Heim und Gabriele Lindemann

Buch:
128 Seiten, 11.95 CHF

Hörbuch: 3 CDs inkl. Kurzmeditation für den Arbeitsplatz
28.40 CHF

Überall im Buchhandel oder unter www.tcco.ch

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. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.

The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00