familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

ES GEHT AUCH OHNE ABWEHRHALTUNG

Sie: „Hast du Joel schon angerufen, um ihm zu sagen, dass wir am Samstag nicht können?"

Er: „Wenn ich Zeit gehabt hätte, hätte ich es schon lange getan. Du weisst doch selbst, wie viel ich im Moment gerade los habe. Wieso machst du es eigentlich nicht selbst?"

Diese Art von Antwort nennt man Abwehrhaltung. Wenn wir uns angegriffen fühlen, suchen wir nach Erklärungen. Mit Vorliebe wenden wir sogar noch den Spiess wie im obigen Beispiel, damit uns der Partner in Ruhe lässt. Nur schade, dass das kaum funktioniert. Die Abwehrhaltung, ob gerechtfertigt oder nicht, baut eine Barrikade zwischen den Gesprächspartnern auf und verunmöglicht ein konstruktives Gespräch und somit auch eine Lösung. In der Abwehrhaltung geben wir zu verstehen: „Du bist das Problem, nicht ich."

Besser wäre es, sich gar nicht zu verteidigen, sondern Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen, das Problem richtig einzuordnen und meinen Teil zur Lösung beizutragen. Zum Beispiel so: „Oh nein, das habe ich ganz vergessen. Ich hätte dich heute Morgen fragen sollen, ich wusste ja, wie viel ich zu tun haben werde. Ich ruf ihn jetzt an."

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Welche Situation hätte ich entschärfen können, wenn ich sofort die Verantwortung für meinen Teil des Problems übernommen hätte, statt eine Abwehrhaltung einzunehmen?