

#22



Durchsetzungsstarke Kommunikation

Durchsetzungsstarke Kommunikation ist ein wertvolles Hilfsmittel, das uns ermöglicht, die Kontrolle über unsere Ausdrucksweise zu übernehmen – einschließlich unserer Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen – und zwar auf ehrliche und authentische Art und Weise, ohne dabei die andere Person zu verletzen.



Jedes Treffen der Saprea-Selbsthilfegruppe beginnt damit, dass Gruppenleiter A das Skript vorliest, während die Teilnehmerinnen mitlesen. Das Skript ist bei jedem Gruppentreffen dasselbe. **Du findest das Skript unter supportgroups.saprea.org.** Im Folgenden findest du die zusätzlichen Materialien für diesen Kurs.



Um das Intro-Video anzusehen, scanne den QR-Code oder gehe auf <https://vimeo.com/showcase/10420580>.

Gruppen-Übung

DURCHSETZUNGSSTARKE KOMMUNIKATION ÜBEN

Durchsetzungsstarke Kommunikation ist die Fähigkeit, deine Meinungen, Einstellungen und Rechte ehrlich zu äußern und gleichzeitig die Rechte und Bedürfnisse anderer zu respektieren. Zu dieser Art der Kommunikation gehört es, gesunde Grenzen zu setzen und zu wahren, konsequent zu sein, wenn es nötig ist, unmissverständlich zu kommunizieren und mit Respekt, Fairness und Einfühlungsvermögen zu handeln. Sie erlaubt es dir auch, sowohl deine Gefühle als auch die Gefühle anderer anzuerkennen.

Manchmal bedeutet das, die Wahrheit über sein eigenes Verhalten anzuerkennen und die Verantwortung für seine Entscheidungen zu übernehmen, bevor man auf eine andere Person zugeht. Und manchmal kann es auch bedeuten, dass du die Art und Weise, wie du mit einer anderen Person umgehst, ändern solltest. Was auch immer der Fall sein mag, diese Übung kann dir helfen, eine bestimmte Situation mit offenen Augen zu betrachten und die Wahrheit ehrlich anzuerkennen.

SCHRITTE | ÜBUNG

Denke an eine Lebenssituation, in der du einer anderen Person ein Anliegen oder Problem mitteilen möchtest. Schreibe in deinem Tagebuch mögliche Aussagen auf, die du machen kannst, um dein Anliegen mit Hilfe der folgenden Schritte auszudrücken. Beispiel: Dein/e beste/r Freund/in kommt in letzter Zeit immer öfter zu spät.

Deine Situation:

Dein bester Freund kommt immer öfter zu spät.

1. Frage, ob es ein guter Zeitpunkt ist.

Hast du Zeit zum Reden?

2. Einfühlungsvermögen und Validierung.

Hör zu und bemühe dich, die Gefühle oder den Standpunkt der anderen Person zu verstehen.

Es klingt, als hättest du einen ziemlich vollen Terminkalender, der es schwierig machen kann, pünktlich zu sein.

3. Nenne dein Bedenken.

Beschreibe dein Anliegen und erkläre, warum du etwas ändern möchtest. Verwende die „Ich fühle“-Aussagen.

Ich fühle mich unwohl, wenn du spät dran bist und mich nicht auf dem Laufenden hältst. Ich bekomme dann das Gefühl, dass meine Zeit dir nicht wichtig ist.

4. Identifiziere, was dir wichtig ist und welche Kompromisse du eingehen willst.

Sei konkret, wenn du deine Bitten formulierst. Wenn du dir ein bestimmtes Verhalten, einen bestimmten Umstand oder eine bestimmte Situation wünschst, solltest du das unbedingt erwähnen. Sprich das Verhalten gezielt und präzise an, anstatt der anderen Person Vorwürfe zu machen.

Es würde mich weniger frustrieren, wenn du mir Bescheid sagen würdest, wenn du spät dran bist.

5. Erlaube der anderen Person zu Wort zu kommen.

Höre zu und überdenke, was die andere Person sagt. Arbeite daran, das Problem gemeinsam zu lösen.

In Zukunft könntest du mir vielleicht eine SMS schicken, wenn du dich mehr als zehn Minuten verspätetest. Was hältst du davon?

WENN ES ZEIT GIBT

Viele Betroffene tun sich schwer damit, anderen Menschen in ihrem Leben „Nein“ zu sagen. Du hast vielleicht Bedenken, dass du als unhöflich oder aggressiv wahrgenommen wirst, dass du egoistisch überkommst oder dass du die andere Person verärgern oder kränken könntest und sie sich dadurch zurückgewiesen fühlt. Der häufigste Grund, warum Betroffene ihre Grenzen nicht klar machen, ist weil sie davon überzeugt sind, dass die Bedürfnisse anderer wichtiger sind als ihre eigenen. Das Üben der durchsetzungsstarken Kommunikation ermöglicht es dir, nein zu sagen, wenn es nötig ist, und dich trotzdem respektvoll und geachtet zu fühlen.

- Denke an eine Situation in deinem Leben, in der du deine Grenzen klar machen musst.** Schau dir diese Liste an, um Mut zu greifen und Schuldgefühle zu überwinden.
 - Andere Menschen haben das Recht zu fragen, aber ich habe das Recht, abzulehnen.
 - Wenn ich Nein sage, lehne ich die Person nicht ab, sondern nur ihre Anfrage.
 - Wenn ich zu Etwas Nein sage, kann ich zu Etwas anderem zusagen.
 - Wenn ich Nein sage, bin ich ehrlich und vermeide Gefühle der Verärgerung gegenüber der anderen Person.
 - Wenn ich meine Gefühle ehrlich ausspreche, wissen andere, dass sie das auch tun dürfen.
 - Meine Bedürfnisse sind wichtig, und es ist wichtig, dass ich gesunde Grenzen setze.
- Nachdem du die Liste durchgegangen bist, formuliere eine Aussage, mithilfe der verschiedenen Schritte der durchsetzungsstarken Kommunikation, um deine Grenzen klarzumachen.** Sobald du deine Aussage aufgeschrieben hast, übe sie gedanklich in deinem Kopf zu sagen oder sprich sie in einem Rollenspiel mit einer anderen Teilnehmerin laut aus, wenn du dich wohl fühlst.

Erdung

5-4-3-2-1

Diese einfache Übung ist gutes Beispiel sensorischer Erdung, bei der du deine Aufmerksamkeit auf einen oder mehrere deiner fünf Sinne lenkst.

Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- 01** Nimm dir einen Moment Zeit, um es dir gemütlich zu machen und dich auf deine Umgebung zu konzentrieren.
- 02** Nenne 5 Dinge, die du sehen kannst. Nenne jedes dieser Dinge gedanklich oder spreche es laut aus.
- 03** Nenne 4 Dinge, die du hören kannst.
- 04** Nenne 3 Dinge, die du fühlen kannst.
- 05** Nenne 2 Gerüche, die du riechen kannst. Manche Leute haben Öle oder eine Salbe dabei, damit sie sie griffbereit haben, wenn sie ihren Geruchssinn erkunden.
- 06** Nenne 1 Geschmack, den du schmecken kannst.
- 07** Nimm dir zum Schluss einen Moment Zeit, um alle anderen Details um dich herum oder Empfindungen wahrzunehmen. Atme ein paar Mal tief durch und erlaube dir, einfach zu sein.

HILFREICHE RESSOURCEN:

Wenn du mehr erfahren möchtest, laden wir dich ein, die folgenden Beiträge in der Rubrik Online-Ressourcen zum Heilen auf unserer Website saprea.org zu lesen.

- **SCHAM UND SEXUELLER KINDESMISSBRAUCH**
- **SELBSTMITGEFÜHL**
- **KOGNITIVE VERZERRUNGEN IN FRAGE STELLEN**

NÄCHSTES THEMA:

#23



GRENZEN ÜBEN

Gesunde Beziehungen aufzubauen und zu kultivieren ist ein wichtiger Teil des Heilens, aber genauso wichtig ist es, deine Grenzen zu erkennen, zu wahren und zu kommunizieren. Alles, was du dir vornimmst, initierst und suchst, um Beziehungen aufzubauen, kannst du in deinem eigenen Tempo und auf eine Weise tun, die diese Grenzen respektiert.