Immer / Überall ersetzen

1. Wählen Sie eine Situation, in der Sie sich über sich wiederkehrendes Verhalten aufregen.
2. Formulieren Sie Ihren Ärger mit einem Superlativ (am besten mit «immer», «nie» oder «überall»).

2.a (Bonus) Rufen Sie den Satz laut aus – wie geht es Ihnen danach? Nun stellen Sie sich vor, jemand anderes ruft Ihnen denselben Satz zu. Wie geht es Ihnen jetzt?

3. Formulieren Sie den Satz nach dem Prinzip um: Das ärgert mich. Es ärgert mich, weil… Mir ist wichtig, dass …
4. Wenn Sie etwas ändern möchten, fügen Sie (vielleicht ein bisschen später) eine Formulierung hinzu, dass Sie gemeinsam mit der betroffenen Person eine Lösung finden möchten.

1. Kurzbeschreibung der Situation:

.....

.....

2. Superlative Reaktion:

.....

3. Differenzierte Reaktion:

.....

.....

4. Zusatz, so dass ich etwas ändern kann:

.....

.....

.....

<u>Zum Beispiel:</u>

1. Ich stolpere am Morgen im Bad über das achtlos hingeworfene, nasse Badtuch meiner Tochter.
2. «Verdammt, *immer* wirfst du das nasse Badtuch auf den Boden – Du wohnst hier nicht allein, und ich bin nicht deine Sklavin!»
3. «Verdammt, es ärgert mich, wenn ich am Morgen im Bad über dein hingeworfenes Badtuch stolpere. Ich erschrecke, und herumliegende nasse Tücher stören mich. Das ist für mich ein schlechter Start in den Tag.»
4. «Es ist mir wichtig, dass alle in unserer Familie gut in den Morgen gehen können. Können wir besprechen, wie wir das lösen?» Oder: «Es ist mir wichtig, dass wir achtsam mit der Wäsche umgehen. Können wir darüber reden, wie wir das regeln?» Oder: «Ich möchte gern klären, wer welche Erwartungen in unserem Haushalt hat, sodass alle zufrieden sind.»

© Thierry Moosbrugger, www.50xbesserstreiten.ch