

Helga Kernstock-Redl

Schuldgefühle

Woher sie kommen,
warum sie Ängste verursachen,
wie sie unser Leben unerschwinglich lenken
und wie wir sie ablegen können

Goldegg-Verlag 2020

Softcover | 260 S. | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-154-9

Online-Info:

Bonus - Texte:

Vertiefend oder für die Praxis



Schuldabladen verboten !!!

Umgang mit ungerechtfertigten Vorwürfen
und Schuldzuweisungen



Was tun, wenn wir beschuldigt werden? Es gibt ziemlich unangenehme Leute, die wie „lebendige Vorwürfe“ durch die Welt gehen. Bei wenig wichtigen Beziehungen* rate ich: Nicht lange darüber nachdenken, wieso diese Person das notwendig hat, warum sie so gemein zu Ihnen ist oder wieso es genau immer Sie trifft ... sondern schlagfertig zu reagieren - und zwar mit **„Trick 1 bis 17“**

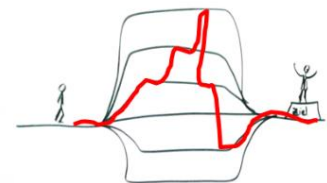
Die Fähigkeit, Schuld elegant abzuwehren, fällt nicht vom Himmel, doch man kann das leicht lernen. Und zwar auf die nun beschriebene Art – und NICHT durch Selbstvorwürfe nach dem Motto: „Warum habe ich nicht das oder jenes gesagt?“ Denn so lernt unser Hirn genau nichts außer Schuldgefühle und Ärger.

1. Schritt: Sie erinnern sich an eine Situation, wo Ihnen Vorwürfe gemacht wurden? Perfekt. Noch besser ist es nur, wenn diese Situation vielleicht wieder passieren wird.

2. Schritt: Die Liste auf der nächsten Seite gibt Ihnen mehr als 17 Möglichkeiten, wie Sie darauf reagieren können. Von A wie „Argumentieren“ bis Z wie „Zerreden“. Suchen Sie sich etwa 5 Möglichkeiten aus, die zur Situation oder Person passen könnten.

3. Schritt: Diese 5 Möglichkeiten stellen Sie sich nun bitte bildhaft vor unter dem Motto: „Wie werde ich ein nächstes Mal reagieren?“ Es ist nicht wie bei der Zeitreise in der Vergangenheit (s. Bonusmaterial „Zeitreise“), sondern eher wie eine Vorstellung in der Zukunft. In diesen inneren Filmen stellen Sie sich einen Erfolg vor: Sie gehen geföhlt „siegreich“ aus dem Gespräch.

4. Schritt: Nächste Schwierigkeitsstufe: Sie reagieren wie oben, doch Ihr Phantasie-Gegenüber hört nicht auf damit, Ihnen Vorwürfe zu machen oder meint giftig: „Das sind doch nur Ausreden.“ Nun wechseln Sie die Strategie, wählen Sie also einen neuen Weg: Wenn zum Beispiel das „Argumentieren“ nichts bringt, nicht noch mehr Argumente suchen, sondern bitte mit „Zerreden“ anfangen oder mit Humor reagieren. Und danach wieder vorstellen: Sie gehen geföhlt „siegreich“ aus dem Gespräch.



5. Schritt: Sie „lernen“ diese 5 Möglichkeiten, indem Sie es sich einige Male vorstellen. Wir tricksen damit unser Gehirn aus: Dem ist es nämlich gar nicht so wichtig, ob wir etwas wirklich gemacht haben oder es uns nur vorgestellt haben. Daher sind Schuldgefühle aufgrund von Fantasien möglich! Bitte mein Buch **„Schuldgefühle“** lesen!

6. Schritt: Nun können Sie ganz ohne Plan in eine ähnliche Situation kommen und Ihr Hirn wird Ihnen vermutlich schicken, was am besten passt. Nun hat es ja Möglichkeiten, auf die es zugreifen kann. Mit jedem Erfolg werden Sie sicherer, nach jedem Misserfolg – immerhin gibt es wahre GroßmeisterInnen der Schuldzuweisung – können Sie neue Pläne machen. Ich kenne 17 Wege, weil 16 nicht geholfen haben. **Viel Spaß !!**

*bei wichtigen Beziehungen natürlich ebenfalls das Vorwurfsmuster rasch unterbrechen, aber dazu noch in einer ruhigen Stunde darüber reden und benenne, was passiert ist, Ich-Botschaften, 4 Schritte ...

Schuldabladen verboten!

Trick 1 bis 17 gegen ungerechtfertigte Vorwürfe & Schuldzuweisungen.

Wenn ich das ankündige, kommt oft die Frage: „Und was tun bei gerechtfertigten Schuldzuweisungen?“ Bitte dazu mein Buch „Schuldgefühle“ lesen, es zeigt Ihnen mehr als 12 Wege.

Im Zweifelsfall oder bei wenig wichtigen Beziehungen: Zuerst die Vorwürfe stoppen, später dann in Ruhe die Schuld oder Ihren Anteil prüfen. Die Kriterien dafür gibt's ebenfalls im Buch.

Falls Ihre persönliche Lieblingsstrategie nicht vertreten ist, bitte schreiben Sie mir und Sie wird in die Liste mit aufgenommen oder ist mir einen eigenen Blog-Beitrag wert.

Vielen Dank im Voraus ☺

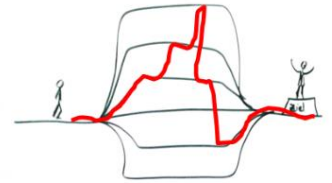




Jemand bewirft Sie mit Schuld? Offen oder unterschwellig? Oder es kommt die berühmt-berüchtigte Warum-Frage (s. Bonus-Material zur Frage, warum „warum“ so schwierig ist) und lässt in Ihnen sofort das unguete Gefühl aufsteigen, einen schweren Fehler gemacht zu haben?

Folgende Strategien können sehr gut helfen – die Schritte auf dem Weg zu mehr Schlagfertigkeit wurden auf Seite 1 beschrieben.

Links der Name des „Tricks“, rechts einige mögliche Sätze und andere Reaktionen dazu, um zu verdeutlichen, wie das in einem Gespräch funktionieren kann. Es ist eine zufällige Reihenfolge. Nicht immer stoppt der erste Weg, dann bitte auf eine andere Strategie umschwenken.



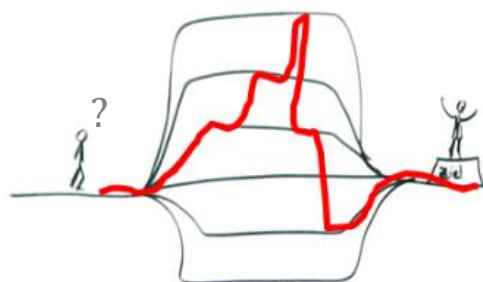
Sachliche Fragen Gegenargumente Erklärungen	<ul style="list-style-type: none"> · Du sagst, ich bin schuld? Was genau sind deine Argumente? · Nach welchen Regeln / Bestimmungen trifft mich deiner Meinung nach die Schuld? · Wie genau meinst du das, wenn du mich fragst, warum ich das getan habe? · Ich finde, ich bin nicht schuld, weil (Kriterien echter Schuld im „Schuldgefühle“-Buch) · Ich habe das so gemacht, weil ...
Überraschend extrem reagieren	<ul style="list-style-type: none"> · Schrecklich arg weinen und hinaus laufen · Lachen und darauf so reagieren, als hätte der andere einen Witz gemacht
Gegenangriff Kampfansage (mit oder ohne Worte)	<ul style="list-style-type: none"> · Das sagst grad du. Wo du doch schon so oft einen Fehler gemacht hast. Gestern... · So eine Frechheit. Das ist wirklich empörend. · Ohne Worte: Sich groß und breit machen. Signale der Stärke und Kampfbereitschaft schicken
Strategisches Loslassen	<ul style="list-style-type: none"> · Du hast Recht. Ich bin immer an allem schuld, fast wie allmächtig, weil ich wirklich alles falsch mache. Nur an den guten Dingen bin ich nicht schuld. Komisch. · Mich wundert, dass du überhaupt mit mir redest. Ich bin ja echt das Letzte.
Zerreden Ablenken Verwirren	<ul style="list-style-type: none"> · Aha. Interessant. Aber jetzt ganz was anderes: Weißt du übrigens schon das Neueste, es war gestern in den Nachrichten....
Das Gegenüber aufwerten, loben hoch heben wertschätzen	<ul style="list-style-type: none"> · Mag schon sein. In jedem Fall ist klar: Du bist echt super. Was du alles leistest ... (ohne Ironie, wenn möglich) · Finde ich grundsätzlich gut, dass du mir so ehrlich deine Meinung sagst, auch wenn es nicht die meine ist.

Ganz klar ablehnen, sich abgrenzen	<ul style="list-style-type: none"> · Tut mir echt leid, dass du das denkst. Ich denke das nicht. Ich merke, ein Gespräch macht so keinen Sinn. Und Tschüss... · Hör sofort auf, das lass ich mir nicht umhängen.
Präsenz zeigen (mit oder ohne Worte)	<ul style="list-style-type: none"> · Das Gegenüber anschauen, sich groß machen, nach vor lehnen · So redest du nicht mit mir – sich innerlich stark machen durch diesen Gedanken oder Satz.
sich schützen (mit oder ohne Worte)	<ul style="list-style-type: none"> · Denken oder sagen: Ich finde, das stimmt ganz und gar nicht. Das stimmt nicht. Ich bin wertvoll und wichtig... (denken oder sagen) · Oder einen Schritt zurückgehen, weg gehen, mehr Abstand herstellen.
Benennen, was passiert oder die Regel benennen	<ul style="list-style-type: none"> · Interessant eigentlich: Ich betrete den Raum und du sagst so was zu mir. Hmm? · Na, heut rennt wieder das alte Programm zwischen uns. · Was passiert da zwischen uns?
Mitgefühl zeigen	<ul style="list-style-type: none"> · Was ist los mit dir? Geht's dir nicht gut? Wieso hast du notwendig, so zu sein?“ (ABER wenn die dann noch Stopp-sagen oder andere Strategie, falls die Angriffe nicht aufhören).
Japanische Kampfkunst	<ul style="list-style-type: none"> · Ja genau, das kann ich nachvollziehen. Und was noch stimmt, ist ... (Gegenargument)
Ich-Botschaften	<ul style="list-style-type: none"> · Sobald du das sagst, merke ich, wie in mir ... aufsteigt. Ich denke mir dann ... Damit geht es mir dann wirklich sehr lange sehr schlecht.
Klare Ansage „Nein“-Stopp-sagen	<ul style="list-style-type: none"> · Das ist nicht in Ordnung. Hör auf...„Ich verbiete dir, so mit mir zu reden. So nicht. Das dulde ich nicht...
Mitgefühl erzeugen Schuldgefühl erzeugen	<ul style="list-style-type: none"> · Na geh. Sei nicht so- Was glaubst du, wies mir damit jetzt geht? Ich hab dir ja nix getan...
Humor	<ul style="list-style-type: none"> · Na wui, die Pfeile fliegen heute aber tief. · Biiiiiiiiiiiiitte... hör auf. ·
Einmal ist keinmal	<ul style="list-style-type: none"> · Nicht reagieren. Das ist manchmal auch gar nicht anders möglich. Wer allerdings das Negative zu lange erduldet, riskiert sein Wohlbefinden und seinen Selbstwert. Irgendwann merkt man nämlich eine „giftige“ Atmosphäre nicht mehr. ·
aus der Situation oder ganz aus der Beziehung gehen.	<ul style="list-style-type: none"> · Wenn alle anderen Wege sinnlos sind, weil der andere ohnehin eine fixe Meinung hat oder sich nur abregieren will: Gehen Sie weg!! Für 5 Minuten, 5 Stunden, 5 Jahre oder für immer.
Zum Ziel kommen	<ul style="list-style-type: none"> · Mein Ziel ist, dass wir... Was ist das deine?

Ende der Vorwürfe einfordern, negative oder positive Konsequenzen ankündigen	· Ich will, dass du aufhörst, mir Vorwürfe zu machen. Wenn nicht, dann.... Dafür bin ich bereit, für dich...
4 Schritte nach Innerhofer (mehr dazu im Buch „Schuldgefühle“)	· Ich merke, du fühlst dich ungerecht behandelt und machst mir deshalb Vorwürfe. Es ist verständlich. Es ist ok. NICHT ok ist aber, dass du...
Sich (nur!) für einen Teil entschuldigen, wo Sie es ernst meinen können.	· Es tut mir leid, dass du dich so ärgern musst. Das wollte ich nicht.
?	·
?	·
?	·

Kombinationen sind manchmal empfehlenswert: Die Ich-Botschaft kann zu einer knallharten Forderung überleiten. Wer Mitgefühl mit dem Ärger des Gegenübers zum Ausdruck gebracht hat, kann danach über das gemeinsame Ziel oder die Lösung reden. Und so weiter.

Und immer gilt: Wenn Sie mit Ihrer Strategie nicht zu Ihrem Ziel kommen (die Vorwürfe sollen aufhören), dann wechseln Sie den Weg!



Mehr im Buch: „Schuldgefühle“ von H. Kernstock-Redl, 2020 neu bei Goldegg!