

1×1 der Gesprächsführung: Wünsche äußern

Anderen Deine Wünsche mitzuteilen, fördert Dein Wohlbefinden und dient gleichzeitig auch dazu, eine Beziehung aufrechtzuerhalten und/oder zu verbessern. Daher ist es sinnvoll, auch Kompromisse einzugehen und eigene Bedürfnisse in gewissem Maße zurückstellen zu können. Teile Dich aber lieber zeitnah mit, wenn Dir etwas fehlt oder Dich etwas stört. Wenn Du Deine Bedürfnisse zu lange zurückhältst, kann es sein, dass Du irgendwann „explodierst“.

Hier sind ein paar Tipps, wie Du Deine Wünsche und Bedürfnisse kommunizieren kannst:

Vor dem Gespräch:

- Mach Dir bewusst, was Dein Gefühl in der Situation ist (Ärger, Unsicherheit, Freude etc.).
- Überlege Dir, welches konkrete Ereignis dieses Gefühl ausgelöst hat (z. B.: Dein Freund hat dir für die Fachschaftsparty abgesagt).
- Gib Dir positive Selbstinstruktionen (z. B.: „Ich habe ein Recht, meine Gefühle zu äußern.“).

Während des Gesprächs:

- Verwende „Ich“-Botschaften und sprich Deine Gefühle direkt an, z. B.: „Ich ärgere mich,...!“ oder „Ich freue mich,...!“.
- Beziehe Dich auf das konkrete Ereignis, das Deine Gefühle ausgelöst hat.
- Vermeide Generalisierungen wie z. B.: „Du hast schon wieder ...!“ oder „Du bist immer ...!“.
- Bedenke, dass Du nur Deine eigene Sichtweise beschreiben kannst.
- Versuche, auch die Gefühle Deines Gegenübers zu verstehen. Frage nach, wenn Du etwas nicht verstehst.
- Wenn Dein Gegenüber einlenkt, sag ihm bzw. ihr, dass Dich das freut.
- Äußere Deine Wünsche und Bedürfnisse, wie Dein Gegenüber sich in Zukunft in einer bestimmten Situation verhalten soll, z. B.: „Ich würde mich freuen, wenn...!“.

1×1 der Gesprächsführung: Wünsche äußern

Nach dem Gespräch:

- Belohne Dich für jede einzelne Gefühlsäußerung, die Du gemacht hast. Der Erfolg besteht nicht darin, dass Dein Gegenüber alle Forderungen erfüllt, sondern darin, dass Du Deine Gefühle und Wünsche zum Ausdruck gebracht hast.
- Bedenke, dass Menschen häufig unterschiedliche Gefühle haben. Das Ziel eines Gesprächs kann nicht sein, sich auf ein Gefühl zu einigen. Ihr könnt Euch aber darüber verständigen, wie Ihr mit diesen unterschiedlichen Gefühlen umgehen wollt.