



Bestätigen, wertschätzen und verantwortlich machen!

Eine Krise können wir aus eigener Kraft oft nicht wegmachen. Es liegt nicht in unserer eigenen Kontrolle.

Einen optimalen Umgang zu finden mit der Situation – das liegt an uns.

Was wir im Innern erleben, was wir denken und fühlen, ist in Ordnung. Ganz gleich, wie merkwürdig es sein mag.

Aber was wir sagen oder tun, ist eine andere Sache. Was wir sagen oder tun, kann Menschen verletzen, zu Schwierigkeiten führen.

Diese Verhaltensweisen gilt es zu ändern. Herauszufinden, wessen Fehler etwas war oder wer die Schuld trägt, führt oft zu nichts. Was zu verändern hingegen schon.

Bestätigen und wertschätzen Sie sich in Ihrem Tun und machen Sie sich zugleich verantwortlich für das, was Sie tun! Es ist Ihre Entscheidung, wie Sie sich jetzt in der Krise verhalten.

Beispiele

Klient:in: es ist alles meine Schuld, ich habe die Freundschaft zerstört.

Therapeut:in: Es braucht immer zwei dazu. Was glauben Sie, was war Ihr Anteil daran, die Freundschaft zu beschädigen?

Klient:in: Sie nörgelt und nörgelt, bis sie mich so weit hat, sie zu schlagen.

Therapeut:in: Ach ja, sie haben sie geschlagen. Weil sie die Idee haben, sie hätte sie dazu provoziert. Erzählen Sie mir von den Zeiten, wo sie Sie provoziert hat und Sie sich im Schach hielten.

Klient:in: Die Sache mit dem Essen, sie überkommt mich einfach und ich habe mich nicht mehr unter Kontrolle.

Therapeut:in: Das nächste Mal, wenn Sie sich so fühlen, was wird Ihr erster Hinweis sein, anders zu handeln?

Klient:in: Manchmal möchte ich meinen Job einfach hinschmeissen.

Therapeut:in: Während dem Studium sollte ich eine Fleissarbeit machen. Ich wollte all meine Bücher in den Müll schmeissen und nie wieder den Vorlesungssaal betreten, so habe ich mich gegen diese Fleissarbeit gesträubt. Als sich dieser Gedanke festgesetzt hatte, dachte ich darüber nach und entschied erneut, dass mein Abschluss all diesen Ärger wert war.

Es war wichtig anzuerkennen, dass ich die Fleissarbeit nicht machen wollte und meinen Abschluss bekommen wollte und dass ich eine Wahl hatte.



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

