



Willst du immer recht haben
oder glücklich sein?
(Marshall B. Rosenberg)

Ja aber...

Bist du ein «Ja, aber-Typ» ?

Möchtest du gerne mehr gesehen, wahrgenommen, verstanden und wertgeschätzt werden?

Ja? - Dann reduziere deine «Ja, aber»!

Achte dich einmal wie oft du im Tag «Ja, aber» sagst oder von deinem Gegenüber ein «Ja, aber» hörst.

Das Wort Ja kommt als erstes. Mit diesem Ja zeigst du deinem Gegenüber, dass du zugehört, ihn wahrgenommen und verstanden hast. Das Wort «aber» macht jedoch das Ja wieder völlig zunichte. Denn «aber» zeigt deinem Gesprächspartner auf der unbewussten Ebene, dass du dagegen bist, was dieser gesagt hat und das schafft erst einmal Distanz zwischen Euch. Mit dem «Ja, aber» beginnt dann die Rechthaberei und somit ist der Kampf eröffnet. Da jeder von seiner Meinung überzeugt ist, will jeder natürlich auch recht haben und versucht sich durchzusetzen. So kann viel Energie und Zeit und vielleicht sogar auch eine gute Freundschaft verloren gehen.



«Und» statt «Aber»!

«Aber» trennt, «und» verbindet! Deshalb tausche einfach das «Aber» mit einem «Und» aus und du wirst staunen, wie fruchtbar und harmonisch deine zukünftigen Gespräche in jedem Lebensbereich werden.

Mit dem «Aber» fühlt sich das Gegenüber abgelehnt – Mit dem «Und» fühlt sich der Andere angenommen. Entsprechend ist auch die Resonanz, die Antwort ganz anders, viel kompromissbereiter und es entstehen weniger besserwisserische Diskussionen.

Gewöhne dir deshalb an, jedes „aber“ in deiner Kommunikation mit einem „und“ zu ersetzen und du wirst es mit deinen Mitmenschen wesentlich leichter haben.

Viel Erfolg damit!

