



1. Schritt: Mach dir klar, was du brauchst



2. Schritt: Überleg dir, wie das konkret aussehen kann

WAS HÄTTE ICH GERNE, DAS PASSIERT? WAS HÄTTEST DU GERNE?

Wir wissen schnell, was wir nicht wollen, aber was wollen wir stattdessen? Meistens haben wir nur indirekte Bitten gelernt („Ich würde gerne mal wieder was unternehmen“) oder brauchen geradezu einen Gedankenleser als Gegenüber, weil wir uns nicht trauen, offen zu sagen, was wir gerne hätten. Wenn ich lerne, offene und klare Bitten zu formulieren, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich meine Bedürfnisse erfüllen. Wenn ich es schaffe, bei meinem Gegenüber Bitten zu hören, gewinne ich die Freiheit zurück, Nein zu sagen.

Das Formulieren von konkreten Bitten ist ein wichtiger Schritt zur Erfüllung unserer Bedürfnisse und zur friedlichen Kommunikation mit anderen. Es erfordert jedoch oft Mut und Übung, um klar und direkt auszudrücken, was wir möchten.

Wenn wir uns etwas wünschen können wir uns fragen, wie dies konkret in der Realität aussehen könnte. Anstatt zu sagen: "Ich würde gerne weniger Überstunden machen", könnten wir zum Beispiel sagen: "Ich würde gerne gemeinsam mit dir schauen, wie ich bei meinen Aufgaben Unterstützung von anderen Kollegen bekommen kann, um Überstunden zu vermeiden. OK für dich?" Eine klare und direkte Bitte erleichtert es anderen, uns zu verstehen und darauf zu reagieren.

Bei alledem ist jedoch auch wichtig zu akzeptieren, dass nicht alle Bitten erfüllt werden können und dass es manchmal notwendig ist, Nein zu sagen. Indem wir offen und ehrlich kommunizieren und unsere Bedürfnisse und Grenzen respektieren, können wir eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit schaffen, die zu einer besseren Verbindung und Zusammenarbeit mit anderen führt.



Erfolgsversprechende Bitten

Eine erfolgsversprechende Bitte ist eine, die **konkrete** Handlungen beschreibt, **hier und jetzt überprüfbar** ist und eine **konkrete Handlung** beschreibt. Anstatt vage zu bleiben oder auf Veränderungen im Verhalten oder den Gefühlen des anderen zu hoffen, formulierst du eine Bitte, die klar und umsetzbar ist.

Beispiele für unklare vs. konkrete Bitten:

Unklar: „Bitte arbeite nicht so lange heute.“

Konkreter: „Ich hätte gerne, dass du um 17 Uhr zu Hause bist – passt das für dich?“

Hier wird die Bitte klar in Bezug auf Zeit und Handlung formuliert. Es ist eindeutig, was gewünscht wird, und es ermöglicht dem Gegenüber, darauf zu antworten.

Unklar: „Sei doch mal fröhlicher.“

Konkreter: „Was brauchst du, damit du gute Laune bekommst?“

Statt zu verlangen, dass jemand seine Gefühle ändert, fragst du nach den Bedürfnissen des anderen. Das öffnet den Raum für Austausch und macht die Kommunikation klarer und verbindlicher.

Unklar: „Sei nächstes Mal bitte pünktlich!“

Konkreter: „Schreib dir bitte den Termin in den Kalender.“

Hier wird eine machbare Handlung erbeten, die das Problem der Unpünktlichkeit konkret angeht, anstatt nur eine allgemeine Aufforderung zu formulieren.

Unklar: „Hör mir doch mal zu!“

Konkreter: „Magst du bitte dein Handy weglegen und mich anschauen?“

Anstatt vage um Aufmerksamkeit zu bitten, beschreibst du genau, was du dir wünschst: weglegen des Handys und Augenkontakt.

**Konkrete Handlungen
Machbare Vereinbarungen**

Handlungsbitte
Ich möchte gerne eine passende Lösung finden oder etwas vorschlagen

Schwierig/nicht machbar **Empfehlung/machbar**

Sagen was ich nicht will <i>Bitte arbeite nicht so lange heute.</i>	Sagen was ich will <i>Ich hätte gerne, dass du um 17h Zuhause bist - passt das?</i>
verändern von Gefühlen, Einstellungen etc. <i>Sei doch mal fröhlicher.</i>	Rückmeldung/Feedback <i>Was brauchst du, damit du gute Laune bekommst?</i>
in die Zukunft gehen <i>Sei nächstes Mal bitte pünktlich!</i>	hier und jetzt überprüfbar <i>Schreib dir den Termin bitte in den Kalender.</i>
vage, indirekt und abstrakt bleiben <i>Hör mir doch mal zu! Respektier mich bitte.</i>	konkrete, beobachtbare Handlung <i>Magst du bitte dein Handy weglegen und mich anschauen?</i>

Übung: Lösungs-Bitten formulieren

A speech bubble with a black outline and a white background, containing the text '!?' in a bold, black, sans-serif font.



Bitte wandle entsprechend den beschriebenen Kriterien die folgenden Aussagen in machbare Bitten um. Kriterien für eine erfolgreiche Bitte: Die Bitte ist positiv formuliert, konkret machbar und es ist überprüfbar ob sie erfüllt wird oder nicht.

Bitte sei ein bisschen rücksichtvoller mit meinen Sachen.

Fühle dich einfach wie zuhause.

Seien Sie bitte aufmerksamer mit solch wichtigen Dokumenten.

Hör' mir jetzt endlich mal zu.

Ich möchte, dass du dir in Zukunft mehr Mühe bei deinen Hausaufgaben gibst.

Kannst du nicht ein bisschen weniger schlampig mit der Wäsche sein?



Arbeitsblatt: Auf den Punkt kommen



Für dich: Worauf beziehst du dich konkret?



Für dich: Wie geht es dir damit?



Was ist dir wichtig?



Was soll ganz konkret passieren?

