

Urteile übersetzen in unerfüllte Bedürfnisse

„Beurteilend“ könnte ich den Grundmodus meines ganz gewöhnlichen Lebens bezeichnen. Ob bewusst oder unbewusst, ständig laufen Programme zwischen Bauch und Hinterkopf, die meine Lage einschätzen. Und meist ist das auch in Ordnung. Allerdings handelt es sich dabei um spontane, ganz „unkontrollierte“, zumindest unbedachte Urteile, Festlegungen – und eben nicht selten um vorwurfsvolle Gedanken darüber, was mein Gegenüber tun oder, ganz allgemein wie die Welt, sein „sollte“, damit es mir gut geht. Das ist zwar normal, lenkt mich aber von etwas ganz Wesentlichen ab: nämlich von dem, was ich gerade brauche. Ein einfacher Weg, der mich in ernsthaftes, wirksames Denken führt und mich darauf bringt, was mir und anderen wichtig ist, besteht in der *Umkehr-Methode*: Ich drehe meine **Bewertung** oder das unerwünschte **Verhalten** um in ihr Gegenteil. Dann erforsche ich, welches Bedürfnis hier angesprochen ist.



➔ Schreibe 10 Urteile auf, die am häufigsten durch deinen Kopf wandern und nimm dabei folgende Sätze zu Hilfe:

1. „Ich mag Menschen nicht, die...(unhöflich, arrogant, egoistisch, ...) sind.“ (Bewertung)
2. „Ich mag Menschen nicht, die tun.“ (Verhalten)

Frage dich dann:

„Wenn ich dieses Urteil fälle, was brauche ich dann / was bekomme ich nicht?“

Nimm dir ggf. eine Übersicht der geläufigsten Bedürfnisse zur Hilfe.

So erfasst du durch sorgfältige Überlegung / In-dich-Spüren dein unerfülltes Bedürfnis und bist damit bei etwas ganz Wesentlichem angekommen. Allein diese wieder hergestellte Verbindung mit deinen Bedürfnissen macht einen gewaltigen Unterschied.

Diese einfache Methode führt zu einem aktiven, wertvollen Um-Denken. Es besteht darin, meine spontanen, meist schlecht begründeten / überholten Urteile über mein Gegenüber oder „die Welt“ für mich fruchtbar zu machen. Indem ich meine unerfüllten Bedürfnisse entdecke und klar benenne, bereite ich den Boden, auf dem ich sinnvoll wirksam sein kann.