



Bitten formulieren

statt vage Wünsche

In diesem Übungsteil möchte ich Dich darin unterstützen, klare Bitten erkennen zu können sowie passende Bitten zu formulieren, um Deine Bedürfnisse zu stillen.

Übung 1: Vager Wunsch oder klare Bitte?

Kreise die Nummern der Sätze ein, die Deiner Einschätzung nach eine klare Bitte darstellen:

1. Ich wünsche mir, dass Du mich respektierst.
2. Bitte sag mir eine Sache, die Du an mir schätzt.
3. Ich hätte gerne, dass ich mich auf Dich verlassen kann.
4. Kannst Du mir heute Abend eine halbe Stunde Deine ungeteilte Aufmerksamkeit schenken?
5. Bitte stresse mich nicht gleich so, wenn ich heimkomme.
6. Ich brauche wirklich, dass Du mich mehr unterstützt.
7. Ich möchte, dass Du nicht mehr so genervt reagierst, wenn ich Dich etwas frage.
8. Ich will, dass Du mich ernst nimmst.
9. Würdest Du mir jeden Morgen einen Guten-Morgen-Kuss geben?
10. Ich möchte, dass Du Dich mehr um unsere Beziehung bemühst.



Meine Antworten zu Übung 1:

1. Meiner Einschätzung nach handelt es sich hierbei nicht um eine klare Bitte, da „respektieren“ nicht konkret beschreibt, was das Gegenüber genau tun kann. Eine klarere Bitte könnte sein: „Bitte nenne mich ab sofort nicht mehr eine dumme Kuh.“
2. Ich halte diese Aussage für eine klare Bitte, da eine konkrete Handlung erbeten wird.
3. Meiner Meinung nach ist das keine klare Bitte, da „mich auf Dich verlassen können“ nicht beschreibt, welche Handlung konkret gewünscht wird. Eine Alternative wäre: „Kannst Du mir bitte sagen, warum Du heute nicht gesaugt hast, obwohl Du es versprochen hast?“
4. Diese Aussage sehe ich als klare Bitte, da sie eine konkrete, umsetzbare Handlung beschreibt.
5. Meinem Empfinden nach ist dies keine klare Bitte, da „stressen“ eine unkonkrete Bewertung des Verhaltens des Gegenübers ist. Eine Alternative wäre: „Ist es für Dich okay, wenn wir die ersten 15 Minuten nicht sprechen, wenn ich von der Arbeit heimkomme, damit ich erstmal in Ruhe ankommen kann?“
6. Ich halte diese Aussage für keine klare Bitte, da sie nicht konkret benennt, wie die Unterstützung aussehen soll. Eine Alternative wäre: „Wärst Du bereit, das Kochen an zwei Abenden in der Woche zu übernehmen?“
7. Diese Formulierung ist meiner Meinung nach keine klare Bitte, da „nicht mehr so genervt reagieren“ nicht spezifiziert, was genau erwartet wird. Hierbei finde ich es passend, eine Beziehungsbitte zu stellen, um herauszufinden, was das Gegenüber genau fühlt, wenn es eine Frage gestellt bekommt: „Kannst Du mir bitte sagen, wie es Dir damit geht, wenn ich Dich etwas frage?“



Meine Antworten zu Übung 1 (Fortsetzung):

8. Ich sehe hier keine klare Bitte, da „mich ernst nehmen“ keine konkrete Handlung beschreibt. Hierbei sehe ich verschiedene Möglichkeiten, um was die Person konkret bitten könnte, je nachdem, was sie gerade braucht. Entweder könnte die Person eine Handlungsbitte stellen: „Kannst Du mir bitte in die Augen schauen, wenn ich mit Dir spreche?“ Oder sie könnte eine Beziehungsbitte formulieren: „Mir ist es wichtig, dass wir uns gegenseitig ernst nehmen. Kannst Du mir ehrlich sagen, was Du dazu denkst?“ Oder sie könnte um die Wiedergabe ihres Gesagten bitten: „Ich möchte wirklich sichergehen, dass Du mich verstanden hast. Kannst Du bitte wiederholen, was Du mich hast sagen hören?“

9. Diese Aussage ist eine klare Bitte, da eine spezifische Handlung erbeten wird.

10. Diese Formulierung ist keine klare Bitte, da „mehr um unsere Beziehung bemühen“ vage bleibt. Eine Alternative wäre: „Würdest Du bitte einmal im Monat ein gemeinsames Date mit mir planen?“



Übung 2: Im Streit klare Bitten stellen, die deine Bedürfnisse stillen

In der letzten Übung für heute kehren wir zu Deinem Beispielstreit mit Deinem Beziehungsmenschen zurück. Ich lade Dich ein, für jedes Bedürfnis, das Du in Übung 3 aus Kapitel 4 erforscht hast, zu versuchen, klare Bitten zu formulieren, die Deine Bedürfnisse möglichst stillen

In der Regel sind es positiv formulierte, konkrete und handlungsorientierte Bitten. Doch manchmal sind Beziehungsbitten (etwa: „Wie geht es Dir damit, wenn ich das sage?“) oder die Bitte um die Wiedergabe Deines Gesagten sinnvoller.

Nutze auch hier wieder ein zusätzliches Blatt, falls der Platz nicht ausreicht.

Beobachtung:

Gefühle:

Bedürfnisse:

Bitte:

Beobachtung:

Gefühle:

Bedürfnisse:

Bitte:



Beobachtung:

Gefühle:

Bedürfnisse:

Bitte:

Beobachtung:

Gefühle:

Bedürfnisse:

Bitte:

Beobachtung:

Gefühle:

Bedürfnisse:

Bitte:

Beobachtung:

Gefühle:

Bedürfnisse:

Bitte:

Beobachtung:

Gefühle:

Bedürfnisse:

Bitte: