



# Lösungen finden

## *Und mit einem Nein umgehen*

Im heutigen Übungsteil lernst Du, kreativ und intuitiv passende Lösungsstrategien für die Bedürfnisse Deines Beziehungsmenschen als auch Deine eigenen zu finden. Zudem übst Du, auf ein Nein empathisch zu reagieren.

### **Übung 1: Passende Lösungen für alle Bedürfnisse**

In dieser Übung stärkst Du Deine Kreativität und Intuition beim Finden passender Lösungen für die Bedürfnisse Deines Beziehungsmenschen sowie Deine eigenen. Es geht bei dieser Übung nicht darum, dass Du die perfekte Lösung findest. Vielmehr geht es um den Prozess des kreativen Findens bzw. Vermutens von passenden Lösungen – und zwar aus der Grundhaltung heraus, nicht nur Deine eigenen Bedürfnisse erfüllen zu wollen, sondern auch die Deines Beziehungsmenschen.

Erinnere Dich zunächst noch einmal an den Konflikt, den Du im Übungsteil aus Kapitel 1 gewählt hast. Lies Dir hierzu Deine Aufzeichnungen noch einmal durch, damit Du den Rahmen des Konflikts wieder im Bewusstsein hast. Dann liste alle unerfüllten Bedürfnisse auf, die Du für diesen Konflikt erarbeitet hast – sowohl Deine eigenen Bedürfnisse aus Übung 3 von Kapitel 4 als auch die Deines Beziehungsmenschen aus Übung 1 von Kapitel 8.

Meine eigenen unerfüllten Bedürfnisse:

Die unerfüllten Bedürfnisse meines Beziehungsmenschen:



Erlaube Dir nun, all Euren Bedürfnissen gleichzeitig empathische Aufmerksamkeit zu schenken und hierfür über passende Lösungen nachzudenken.

Welche Lösungsstrategien könnten all Eure Bedürfnisse stillen (oder zumindest einen großen Teil)? Liste alle Strategien auf, die Dir einfallen:



Versuche abschließend für jede Lösungsstrategie eine konkrete Bitte zu formulieren:

Strategie: .....

Bitte: .....

Strategie: .....

Bitte: .....

Strategie: .....

Bitte: .....

Strategie: .....

Bitte: .....

Strategie: .....

Bitte: .....

Strategie: .....

Bitte: .....

Strategie: .....

Bitte: .....

Strategie: .....

Bitte: .....



## Übung 2: Konstruktiver Umgang mit Nein

In dieser Übung lernst Du den empathischen Umgang mit einem Nein Deines Beziehungsmenschen.

Finde ein Beispiel, in dem Dein Beziehungsmensch auf Deine Bitte hin mit einem Nein antwortet. Falls Ihr gerade einen aktuellen Konflikt habt, in dem Dein Beziehungsmensch bisher nicht auf Deine Wünsche eingegangen ist, dann nutze dies als Beispiel. Falls Ihr gerade keinen aktuellen Konflikt habt, dann denke an etwas, worum Du Deinen Beziehungsmenschen gerne bitten möchtest.

Formuliere dann Dein Anliegen in den 4 Schritten der Selbstempathie. Denke Dir im Anschluss eine verneinende Antwort Deines Beziehungsmenschen aus oder erinnere Dich daran – falls es sich um einen aktuellen Konflikt handelt – was Dein Beziehungsmensch auf Dein Anliegen hin geantwortet hat. Erlaube Dir schließlich, empathisch zu vermuten, welche Gefühle und Bedürfnisse hinter der ablehnenden Reaktion Deines Beziehungsmenschen stecken.

Hier ein Beispiel:

Das Anliegen in den 4 Schritten der Selbstempathie:

„Du, wir sind in den letzten 6 Wochen kein einziges Mal ausgegangen. Das macht mich traurig, weil ich brauche, dass wir neben unserem Alltag gemeinsam etwas Besonderes erleben. Wärest Du bereit, mit mir am Samstagabend essen zu gehen?“

Die Nein-Antwort des Beziehungsmenschen:

„Boah, das passt mir gerade nicht. Ich habe noch so viel zu tun!“

Die empathische Vermutung der Gefühle und Bedürfnisse hinter der Nein-Antwort:

„Kann das sein, dass mein Vorschlag Stress in Dir auslöst, weil Du gerade in dieser wichtigen Abschlussphase Deines Projektes bei der Arbeit bist, und dafür auch am Wochenende noch Zeit brauchst?“



Mein Anliegen in den 4 Schritten der Selbstempathie:

.....

.....

.....

.....

.....

Die Nein-Antwort Deines Beziehungsmenschen:

.....

.....

.....

Meine empathische Vermutung der Gefühle und Bedürfnisse hinter der Nein-Antwort:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wiederhole gerne mit weiteren Beispielen, wenn Du möchtest:



Mein Anliegen in den 4 Schritten der Selbstempathie:

.....

.....

.....

.....

.....

Die Nein-Antwort Deines Beziehungsmenschen:

.....

.....

.....

Meine empathische Vermutung der Gefühle und Bedürfnisse hinter der Nein-Antwort:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mein Anliegen in den 4 Schritten der Selbstempathie:

.....

.....

.....

.....

.....

Die Nein-Antwort Deines Beziehungsmenschen:

.....

.....

.....

Meine empathische Vermutung der Gefühle und Bedürfnisse hinter der Nein-Antwort:

.....

.....

.....

.....

.....

.....