

Hilfe, meine Familie nervt

10. Dezember 2018

Konflikte mit der Ja-aber-Technik entschärfen

Weihnachten, das Fest der Liebe. Alle kommen nach längerer Zeit mal wieder zusammen und verbringen ein paar Tage gemeinsam. Alle haben viel zu erzählen ... was in den letzten Monaten geschehen ist, was im nächsten Jahr geplant ist ... etc. Vorfreude macht sich breit. Wenn da nur nicht diese Magengrummeln wäre.

- Ich mag meine Schwester, nur ihr komischer Freund ... Mit dem kann ich einfach nicht. Der redet nicht viel und wenn, dann kommen nur blöde Kommentare.
- Auf Tante Hilda und ihre komischen Erziehungsmethoden hab ich überhaupt keinen Bock.
- Cousin Alexander hört bestimmt wieder nicht auf zu reden. Wo er dieses Jahr alles war, was er gemacht, was er erlebt hat ... Hauptsache, er steht im Mittelpunkt.

Solche oder ähnliche Gedanken kommen hoch und verleiden uns die Vorfreude, ja können sogar soweit führen, dass wir frustriert noch tiefer in die Negativspirale geraten.



STOPPEN Sie die negative Gedankenspirale mit der Ja-aber-Technik

Mal ehrlich: Es wäre doch schade, wenn wir uns so negativ programmieren würden, dass wir am Ende überhaupt keine Lust mehr auf Weihnachten und Familie hätten. Versuchen Sie es doch stattdessen mal mit der Ja-aber-Technik. Damit können Sie nämlich Ihre Sichtweise differenzieren, alles etwas näher beleuchten, objektiver sehen.

Und so funktioniert´s: Überlegen Sie mal, welche positiven Eigenschaften der komische Freund Ihrer Schwester, Tante Hilda oder Cousin Alexander eigentlich haben. Sie sind ja nicht grundsätzlich Nervbacken oder Kotzbrocken. Irgendwann hat unsere Wahrnehmung einen Filter gesetzt, und zwar auf

das Negative. Und dieser Filter bewirkt, dass wir gar keine andere Sicht oder andere „Wahrheit“ als unsere mehr zulassen.



Jetzt geht es darum, diesen Filter zu wechseln, um sich von der eigenen (negativen) Sichtweise zu lösen. Dabei helfen „Ja-aber-Sätze“. Sie bestehen aus zwei Teilen. Der erste Satzteil beschreibt, was uns stört. Das fällt uns meistens leicht, weil wir ja gerade so gepolt sind. Der zweite Satzteil ist schon etwas schwieriger, denn hier kommt die positive Komponente ins Spiel, indem wir anfügen, welche positiven Eigenschaften wir an der Person entdecken, wenn wir einmal aktiv darauf achten oder intensiv darüber nachdenken.

- Ja, der Freund meiner Schwester wirkt oft komisch und muffelig, aber wenn er mit seinem Sohn spielt, haben die beiden wirklich Spaß.
- Ja, Tante Hilda hat echt merkwürdige Erziehungsmethoden, aber wenn wir alle zusammen sind, hilft sie immer mit und hat ein Auge dafür, was gerade gebraucht wird.
- Ja, Cousin Alexander ist eine Labertasche, aber manchmal sind seine Reiseerzählungen auch sehr unterhaltsam. Wo der schon überall war ...

Bevor Sie die Ja-aber-Technik anwenden, sollten Sie noch die Voraussetzung kennen. Sie funktioniert nämlich nur, wenn Sie wirklich ein besseres Verhältnis zu den Menschen aufbauen, die wir aus unserem Leben irgendwie nicht streichen können.



er Technik und mehr noch Impulse für Konfliktlösungen finden Sie im Buch „[Der kleine Konflikt-Coach](#)“ von Sabine Asgodom, mit sehr netten Illustrationen von Kai Pannen.