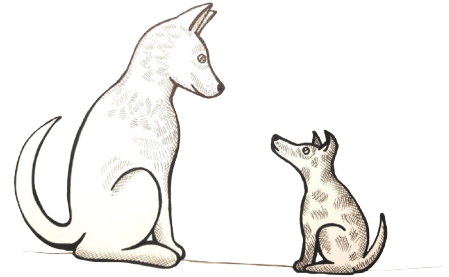


Aber, aber Rhabarber...

Das „ja, aber-Spielchen“ nervt. Im Video dazu findest Du bereits mehrere Tipps, wie Du aus dieser unproduktiven Nummer herauskommen kannst. In der praktischen Übung geht es jetzt darum, das Wörtchen „aber“ zu entdecken und Dich damit einmal gründlich auseinanderzusetzen.



Ganz grundsätzlich zählt für „aber“ eine Faustregel:
Alles, was vor einem „aber“ kommt wird nicht mehr gehört!

Das ist natürlich sehr pauschal ausgedrückt, trotzdem ist es in den meisten Fällen richtig. Insbesondere in brenzligen Situationen ist es also ratsam sich das „aber“ zu schenken, um nicht zu vermeidbaren Missverständnissen beizutragen.

Hier zum Verständnis ein kleines Beispiel:

Stell Dir vor, jemand hat sich Dir gegenüber blöd benommen und beginnt seine Entschuldigung mit einem: „*Tut mir leid, aber Du hast...*“ Na, fühlst du Dich versöhnt und zufrieden? Oder doch eher wütender als vorher?



Was ist wenn der Andere stattdessen folgendes sagen würde: „*Es tut mir leid!*“ Schon besser oder? Ohne das „aber“ kannst Du auch alles was davor gesagt wurde wahrnehmen und wertschätzen.

Danach kann übrigens statt des „aber“ ein „und“ folgen: „*...und ich habe mich von Dir angegriffen gefühlt und hatte das Bedürfnis mich zu verteidigen*“.

Das „und“ statt dem „aber“ weicht die Aussage wieder merkbar auf, denn ein „und“ verbindet miteinander und lässt beide Aussagen gleichwertig nebeneinander stehen. Ich sehe Dich und möchte gesehen werden. Ein „aber“ stellt etwas gegeneinander anstatt es zu verbinden.

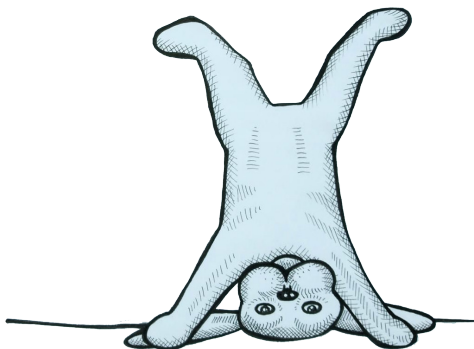
Deswegen heißt das „*ja, aber*“ Deines Kunden eigentlich „*nein, und zwar...*“ Aus diesem Grund fühlt es sich auch so schlecht an, wenn Dein Kunde es sagt, denn er meint eigentlich „nein“.

So, jetzt aber rein in die Praxis und raus aus dem „*Ja, aber Spielchen*“ und zwar bei Dir selbst.

Praktische Übung

Du benötigst dafür:

- einen FreundIn oder Bekannten der zu einem bestimmten Thema eine andere Meinung oder Einstellung hat als Du
- eine Stunde Zeit
- einen ruhigen Ort um entweder persönlich zu diskutieren oder zu telefonieren
- ein kleines Blatt Papier auf dem du folgende Notiz aufschreibst:
„**Aber = Und!**“



Setze Dich mit dem anderen Menschen gemütlich zusammen und sage ihm, dass Du etwas üben möchtest. Es ist völlig egal, ob er Bescheid weiß, also weihe ihn ruhig ein. Erkläre ihm, dass Du mit ihm ein Gespräch über etwas führen möchtest, in dem ihr nicht der selben Meinung seid. Ihr könnt auch zusammen nach einem Thema suchen.

Vielleicht spricht ihr über ein Hundethema, so etwas wie: „*Wann darf ich einen Hund einschläfern?*“, „*Wie viel beißen ist noch tragbar?*“, „*Wem darf man einen sehr gefährlichen Hund vermitteln?*“ oder Fragen zur Fütterung. Ansonsten geht Kastration auch immer ganz gut ;-)

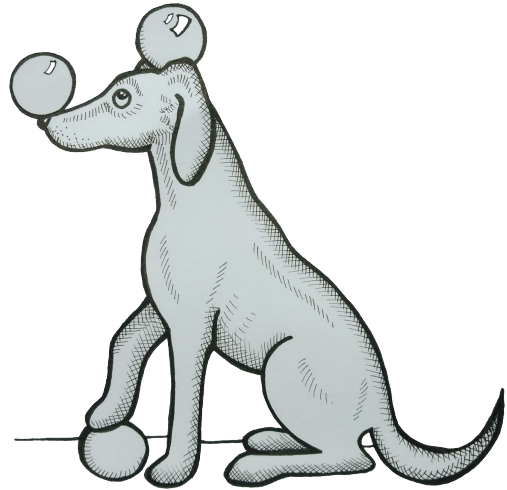
Wenn Dir gar nichts einfällt, dann nimm etwas aus dem privaten Bereich, zum Beispiel Politik.

Wenn Du Dir mit allen einig bist, die Du kennst, dann lass den Anderen eben eine Rolle spielen und eine Meinung vertreten, die nicht wirklich seine eigene ist. Lege Dir Deinen Zettel mit der Notiz vor Dich hin und schaue während des Gespräches immer wieder darauf.

Immer wenn Du jetzt „aber“ sagen möchtest, sagst Du stattdessen „und“. Wenn Du Dich erwischst und den Satz bereits ausgesprochen hast, formuliere ihn einfach nochmal.

Du wirst merken, wie schwer es sein kann, dem „aber“ zu entweichen.

Wenn Du Deine eigene Sprache kennen lernst und Dir selber zuhörst, fällt es Dir auch leichter Anderen zuzuhören. Diese Übung soll Dich auf das Wort „aber“ sensibilisieren. So merkst Du in Deiner Beratung schneller wann Du in einem „ja, aber-Spielchen“ feststeckst. In diesem Fall kannst Du dann die Tipps aus dem Video anwenden und wieder herausfinden.



Wir wünschen Dir viel Spaß und anregende Gespräche!