

Durch das Müssen entsteht das exklusive Oder.

Meist ist es uns auch als Dilemma bekannt.

Was tun?

Hier bringen Fragen, die das Denken des Gesprächspartners in die Betrachtungsweise seines Gegenüber lockt, erste Veränderungen.

K: „Meine Kollegin hat sich beim Chef über mich beklagt, ich würde den ganzen Tag privat telefonieren und lasse die Kollegen hängen. Ich bin fassungslos, wie stehe ich da?“

K. erlebt sich als Opfer seiner Kollegin. Typisch dafür ist: K. hat nur mehr sich selbst in Blick. Der Nachteil: die anderen Beteiligten und deren Weltsicht werden ausgeblendet, Mit dieser Strategie sind allerdings Beziehungsprobleme nicht lösbar.

Das Gefühl des Ausgeliefertseins entsteht. Fronten bilden sich.

K. betrachtet die problematische Situation aus anderem Blickwinkel. Die Frage, um sich ins Gegenüber hineinzusetzen: (vor allem die Sicht des angeblichen Missetäters ist wertvoll) „Wenn jemand den anderen fragen würde, wie er die Situation wahrnimmt, was würde der sagen? Das Nachdenken darüber, wie andere die Problemsituation wahrnehmen, führt den Gesprächspartner aus den eigenen negativen Gefühl heraus.

Effekt: Auch wenn die Antworten weiterhin mit Klagen durchwachsen sind, die Reaktion zeigt: K. beginnt die Dinge anders zu sehen, und denkt über Veränderung nach. Von da aus ist der Weg zu ersten Lösungsideen nicht weit.



Paul Lürzer KG  
Weinbergstiege 2  
5201 Seekirchen am Wallersee  
Coaching- & Mediationsraum  
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140  
E-Mail: [office@luerzer-training.at](mailto:office@luerzer-training.at)  
Website: <http://www.luerzer-training.at>  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Paul\\_Luerzer](https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer)  
Skype: luerzerpaul