



fit4change
mit Corina Armonet
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
kontakt@fit4change.net
+41 (79) 240 64 27

OKTOBER / 2023
AUSGABE 16

Gedanken-Nugget zu: Selbstbestimmung

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Oder die eigenen Wünsche vertreten

Gerade weil wir Menschen soziale Wesen sind, ist Gemeinschaft und Zugehörigkeit zentral für uns. Um dazuzugehören tendieren wir bisweilen dazu, Ja zu sagen oder nachzugeben, obwohl wir eigentlich Nein meinen bzw. beharrlich bleiben möchten. Kritisch wird das, wenn wir uns im Bestreben, es anderen recht machen zu wollen, unsere eigenen Bedürfnisse und Interessen vernachlässigen und uns zunehmend schlecht dabei fühlen.

Wie könnten wir es schaffen, für uns einzutreten, ohne andere zu verletzen oder zu verlieren?

Wie wäre es z.B. sich bei Entscheidungen Bedenkzeit auszubedingen? Oder bei einem sich einstellenden schlechten Gewissen wegen einer Absage dem Gegenüber für das entgegengebrachte Vertrauen zu danken und es wertzuschätzen? Oder bei (pauschalisierenden) Negativreaktionen des Gegenübers interessiert um Präzisierung zu bitten?

Wie wäre es z.B. sich einmal seiner Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu werden? Sich einfach, und das regelmässig, auf sich selbst zu besinnen? Denn: Genauso wichtig wie der Kontakt zu anderen, könnte ja auch der Kontakt zu sich selbst sein?

Und wie wäre es z.B., diesen Kontakt zu sich aber auch zu anderen beizubehalten, indem man bei konfliktiven Situationen einfach laut denkt, also quasi das Gegenüber an seinen Gedanken teilhaben lässt und so seine Meinung kundtut, ohne konfrontativ zu wirken?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.