



# Übung                      Widerstand beschreiben

Unsere Haltungen sind in vielen Jahren gewachsen. Wie auch immer sie aussehen, sie haben ihre Bedeutung für uns. Manches davon ist auch unbewusst oder verschwommen: Kaum jemand würde von sich sagen, er wäre abwertend.

So ist auch die Weiterentwicklung unserer Haltungen ein langfristiges Projekt mit viel Kleinarbeit.

## Hier eine einfache Übung für dieses Projekt:

Erinnern Sie sich daran / stellen Sie sich vor, dass Ihre Gruppe / Ihr Team Widerstand zeigt, der für Sie unangenehm ist.

### 1. Beschreiben Sie diese Situation in gewohnter Weise, spontan und emotional.

.....

.....

.....

.....

Achten Sie auf die Worte, die Sie wählen:

Haben Sie in Ihrer Beschreibung Schuldzuweisungen, Abwertungen formuliert?

Ohne sich für diese schuldig zu fühlen oder sich selbst dafür abzuwerten (!) können Sie neben diese gewohnten Beschreibungen noch eine andere stellen:

### 2. Beschreiben Sie dieselbe Situation noch mal, indem Sie mit Verständnis und Wertschätzung an die Bedürfnisse der Betroffenen denken.

*Betrachten Sie die Situation möglichst distanziert und gehen Sie von der These aus, dass jeder Mensch eine eigene Wirklichkeit wahrnimmt und in dieser logisch handelt.*

*Wie nehmen Sie nun dieselbe Situation wahr:*

.....

.....

.....

.....

Wenn die beiden Beschreibungen der einen Situation sehr unterschiedlich klingen, macht es Sinn, immer wieder zu üben, eine herausfordernde Situation mehrmals zu beschreiben.

Auch Ihr Ärger über den Widerstand anderer hat seine Berechtigung. Hilfreich wird sein, diesen anzunehmen und danach eine wertschätzende Beschreibung für die Bedürfnisse anderer hinzuzufügen.

Zum Beispiel:

1. „Ich bin sauer, weil Person B ..... verweigert hat.“
2. „Ich vermute, B möchte mir dadurch zeigen, dass sie ..... braucht.“