

Tipps zum Schlechtfühlen

Rosenberg gibt in einem Gespräch mit Gabriele Seils augenzwinkernd ein paar Tipps, wie man es gut hinbekommt, dass es einem so richtig schlecht geht.

Er empfiehlt:

„Wer sich schlecht fühlen will, dem schlage ich Folgendes vor:

- Benutze möglichst oft das Wort „falsch“!
- Überlege dir, wie du bist, wann du dich daneben benommen hast und wann du vorbildlich warst.
- Frage dich: „Bin ich attraktiv? Bin ich kompetent?“
- Wenn du dir so richtig die Laune verderben willst, dann denke auch ausgiebig darüber nach, wie andere Menschen sind. Ob sie normal sind oder anormal, ob ihr Verhalten angemessen ist oder nicht.
- Wenn es dir immer noch nicht reicht, dann kannst du dich auch noch der Frage widmen, was andere Menschen wohl von Dir denken, ob sie dich nett finden.
- Benutze möglichst auch das Wort „soll“! Was sollte ich tun, was sollten Andere tun. Was glauben andere, was ich tun sollte.“

aus: Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Im Gespräch mit Gabriele Seils. Herder Spektrum 2004