

Entschuldigen auf GfK bedeutet: Ich drücke mein Bedauern aus. Wie geht das?

1



Ich bekomme erst mal mit, dass durch mein Verhalten eine Verletzung beim anderen ausgelöst wurde.

Das löst zumeist sofort die Schuld- und Schamfalle aus, vor allem, wenn mir viel an der anderen Person liegt.

Bemerken der Schuld- und Schamfalle
und nichts sagen!!!! Sonst ist es schon passiert, geht sehr schnell und ich entschuldige mich nach gelerntem Muster.

2



Ich verschaffe mir Zeit

"Ich würde gerne 10 Minuten darüber nachdenken, über das, was Du mir gerade gesagt hast."

3



Ich verbinde mich mit meiner guten Intension,
als ich mich für das Verhalten entschieden habe. Was war mir in dem Moment wichtig, als ich so gehandelt habe. Vielleicht war ich gerade so vertieft und im Flow, dass ich die Zeit und meine Zusage nicht im Blick hatte.

4



Kann ich meine Seite würdigen ...

und dass ich es nicht böse gemeint habe. Kann ich es mir verzeihen? Das ist ein sehr wichtiger Schritt, denn nur wenn ich mit mir im Frieden bin kann ich dem Anderen mit Empathie begegnen. Mit mir im Frieden sein bedeutet auch, dass ich mich und meine Entscheidungen nachvollziehen und verstehen kann und dennoch im Nachgang damit nicht einverstanden bin. Das löst auf der Gefühlsebene ein Bedauern aus, statt Schuld und Scham.

5



Bedauern ausdrücken
Jetzt bin ich frei und bereit dem Anderen in seinem Schmerz/ Verletzung zu begegnen. Das Bedauern könnte jetzt so ausgedrückt werden:
"Du hast mir vorhin gesagt, dass du dich geärgert hast und dass du auch sauer bist, dass ich die getroffene Vereinbarung nicht eingehalten habe. Ich kann mir gut vorstellen, dass dich das richtig unter Druck gesetzt hat. Und einfach an der Stelle eine Entlastung gebraucht hättest."

6



Wie reagiert der Andere darauf?

Es könnte ein "Ja, richtig. Ich habe mich auf dich verlassen und ich stand dann wieder alleine damit da."

"Das kann ich hören. Und ich bedaure sehr, dass ich dich in dem Moment nicht im Blick hatte. Und wenn ich es könnte, würde ich es gerne rückgängig machen. Was mir leider nicht möglich ist."

7



Braucht es noch etwas?
Jetzt könnte man vielleicht schauen, was es für Beide noch braucht. Vielleicht wünscht sich der eine Wiedergutmachung "Kannst Du dafür die Kinder morgen und übermorgen übernehmen?" oder braucht es ein gemeinsames Überlegen wie man gemeinsam die Situation verhindern kann.

"Ich trage mir die Termine in mein Handy mit Weckerfunktion ein" oder oder. Die Kreativität der Lösung kann aus dieser Position der Augenhöhe in einem Gewinn für beide enden.

8

