

Ich muss..., ich soll...

Ich habe Menschen kennen gelernt, die - auf die Frage hin, warum sie Dinge tun die nicht gerne tun - mir sagen, dass sie es müssen! Kennen Sie das auch? Überprüfen Sie doch mal, welche Sätze sie sagen, wenn Sie sich selbst die Frage stellen:

"Wenn ich das so ungern tue, weshalb tue ich es denn dann?"

Sie werden sofort feststellen, dass Sie ähnlich reagieren. Dass Sie ähnliche Worte benutzen/aussprechen: müssen, sollen, was soll ich tun, was kann ich tun, ich kann nicht, ich darf nicht, ... Manchmal direkt, manchmal aber auch indirekt in verkleideter Form: "Es geht halt nicht anders!", "Dann gibt es Sanktionen", ...

Schreiben Sie einige dieser Sätze der Tätigkeiten auf, die Sie tun müssen, aber nicht gerne tun!

Ich muss

Ich muss

Ich muss

Nun, die Übersetzung

Ein Grundsatz der "Gewaltfreien Kommunikation" ist, "egal was ein Mensch tut, tut er es, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen!"

Finden Sie dieses Bedürfnis heraus, das Sie sich erfüllen, indem Sie sich selbst/freiwillig entscheiden, X zu tun!

***Ich entscheide mich [Tätigkeit] zu tun,
weil mir [Bedürfnis] wichtig ist.***

**Ich entscheide mich ...
weil ...**

**Ich entscheide mich ...
weil ...**

**Ich entscheide mich ...
weil ...**