

Meine Freunde kommen stets zu spät. Das nervt!

Stil Es passiert mir immer wieder, dass Freunde zu spät zu verabredeten Treffen kommen oder mich ganz versetzen. Meine Freunde spielen das stets herunter und entschuldigen sich kaum dafür. Mich aber verletzt dieses Verhalten, ich fühle mich nicht respektiert. Oder bin ich hier zu empfindlich?

Sie haben mit einer Person abgemacht und diese lässt Sie lange warten oder erscheint gar nicht zum vereinbarten Termin. Das irritiert und enttäuscht. Sie haben ein anderes Verhalten von dieser Person erwartet und sich gewünscht.

Dass Sie sich nun gering geschätzt, missverstanden und nicht ernst genommen fühlen, ist ganz normal. Gefühle sind auch nie falsch. Sie weisen uns auf ein Bedürfnis hin, das nicht erfüllt wurde. Bedürfnisse nach Pünktlichkeit, Verbindlichkeit und Wertschätzung entsprechen unseren persönlichen Werten.

Um die Balance wieder herzustellen, ist es wichtig, für sich einzustehen und seinen Unmut in einem Gespräch zu klären. Zugegeben, das ist nicht immer leicht. Folgende vier Schritte bieten sich hier an:

1. Beobachtung: Was haben Sie konkret beobachtet? Etwa: «Liebe Person, wir hatten zum Spaziergang abgemacht und du bist nicht gekommen.»

2. Befinden: Fühlen Sie in sich hinein. Wie geht es Ihnen, wenn die Person zu spät kommt oder Sie stehen lässt? «Das mag mich, ärgert mich.»

Kurzantwort

Es ist normal, negative Gefühle zu haben, wenn man versetzt wird. Und solche Gefühle weisen uns stets auf ein Bedürfnis hin, das nicht erfüllt wurde. Dies sollte mit der betreffenden Person thematisiert werden. Vielleicht hat diese Person ja auch Sorgen und Stress. Und: Seien Sie stets gut zu sich selbst! (*sh*)

3. Bedürfnis: Überlegen Sie: Warum taucht dieses Gefühl auf? Welches Bedürfnis wird nicht erfüllt? Das nach Verbindlichkeit, Pünktlichkeit?

4. Bitte: «Ich hätte mir eine Benachrichtigung gewünscht, dass du zu spät kommst oder gar nicht kommen kannst. Wie siehst du das?»

Diese vier Schritte helfen nicht nur zur Selbstklärung, sondern können auch im klärenden Gespräch angewendet werden. Beginnen Sie das Gespräch etwa mit «Liebe Person, mich umtreibt etwas, das ich gerne mit dir besprechen möchte. Es fällt mir nicht leicht, doch ich merke, dass es für mich wichtig wäre, dir das zu sagen.»

Hat der andere Sorgen?

Erlauben Sie mir noch ein paar weitere Gedanken:

— Nur wenn wir unsere Gefühle und Bedürfnisse ernst nehmen, können sich unangenehme Gefühle beruhigen.

— Nur wenn wir dem anderen mitteilen, was sein Verhalten in uns auslöst, hat er die Chance, sich zu erklären oder zu verändern. Tun wir dies nicht, brodelt der Unmut in uns weiter. Wir sprechen plötzlich abwertend über die Person oder begegnen ihr ablehnend.

— Haben Sie den Mut, für sich einzustehen und Ihren Unmut auszusprechen. Das befreit.

— Tun Sie sich was Gutes, indem Sie sich wertschätzen. Schauen wir gut zu uns selbst, sind wir gegenüber Geringachtung besser geschützt.

Und zu guter Letzt: Ich bin überzeugt, dass es die Person nicht

böse meinte. Wahrscheinlich ist sie in keinem guten Zustand, hat Sorgen und Nöte, ist mit sich selbst beschäftigt und vergisst dadurch die andern. Doch dies finden wir erst in einem klärenden Gespräch heraus.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber
