

1. Deine Bitte

Welche Bitte möchtest du stellen?

Mach dir bewusst, für welche Bedürfnisse diese Bitte sorgen soll.

Wie sorgst du sonst noch in deinem Leben für dieses Bedürfnis?

2. Das Nein hören

Stell dir vor, du stellst deine Bitte und bekommst ein Nein. Falls du die Übung in einer Gruppe machst, kannst du das auch in einem Mini-Rollenspiel erleben.

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

Wie fühlst du dich?

Und welche Bedürfnisse melden sich?

Verbinde dich auch mit der Schönheit dieser Bedürfnisse. Wenn du damit gut verbunden bist, geht es weiter.

Hast du eine Ahnung, wofür die andere Person mit ihrem Nein sorgen möchte?

Verbinde dich auch mit diesem Bedürfnis und sieh dessen Schönheit.

3. Deine Antwort

Finde eine Antwort, die dir und der Situation entspricht. Einige Beispiele findest du unten. Je nach Situation kann es stimmiger sein, das Nein respektvoll zu hören, das Bedürfnis dahinter zu würdigen oder auch nachzufragen, ob es ein Ja für etwas anderes gibt.

Z.B. das Bedürfnis hören:

- Geht es dir darum, selbst entscheiden zu können?
- Möchtest du gerade noch etwas anderes fertig machen?
- Möchtest du sicher sein, dass nicht xy passiert?

Z.B. um andere Vorschläge bitten:

- Hast du eventuell einen anderen Vorschlag, wie wir mit der Situation umgehen können?
- Wenn du das nicht tun willst, gibt es etwas anderes, wofür du ein Ja hättest?