

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Ja, aber...

Nehmen wir einmal an, Sie möchten jemanden loben und anerkennen und es gibt zudem noch etwas, das Sie kritisieren oder anmerken möchten. Wenn Sie dann sagen: „Ich finde es ja wirklich toll, wie viel Mühe du dir damit gegeben hast, aber ...“, kann der Schuss leicht nach hinten losgehen. Oder Sie sagen: „Ich mag dich sehr gerne, aber ...“ Haben Sie bemerkt, was das kleine Wort „aber“ bewirkt? Es löscht die positive Aussage regelrecht aus und lenkt den Fokus auf den Einwand. Im Gedächtnis bleibt nur der Tadel, nicht das Lob, auch dann, wenn Sie es ganz anders gewollt haben. „Aber“ ist vermutlich das Wort, das am meisten Verhinderungskraft hat. Sie kennen das bestimmt aus Unterhaltungen: Sie erzählen etwas und der andere antwortet mit „Ja, aber ...“. Wie viel ist das Ja dann noch wert?

Was ist zu tun? Streichen Sie generell das Wort „aber“, wenn Sie Positives ausdrücken möchten. Gilt es zusätzlich noch andere Aspekte zur Sprache zu bringen, dann verwenden Sie lieber das Bindewort „und“: „Ja, das stimmt und ich beobachte oftmals ...“ oder: „Toll, wie viel Mühe du dir gemacht hast, und ich habe bemerkt ...“. Merken Sie den Unterschied? So bleibt das Positive erhalten und das Negative kommt auch zur Sprache. Damit kann Ihr Gegenüber in aller Regel besser umgehen. Vergessen Sie auch nicht Ihre Selbstgespräche. Sprechen Sie gut von sich, ohne Wenn und Aber.