



Das Dilemma mit den unterschiedlichen Bedürfnissen

Manchmal stehen wir vor einem Dilemma, wenn mehrere Bedürfnisse gleichzeitig auftauchen. Wir können uns dann nicht entscheiden was wir tun. Sollen wir jetzt nachgeben und doch ins Kino gehen, auch wenn ich lieber mich hier ausruhen möchte. Oder zum Geburtstag der Schwiegermutter gehen, obwohl mich das immer langweilt. Kann ich meine Tochter eine Woche lang bei meinem Mann lassen und zu einem Klassentreffen fahren, mit anschließendem Urlaub? All das sind Situationen in denen wir hin und hergerissen sind, weil wir niemanden verletzen wollen, nicht vor dem Kopf stoßen möchten, u.s.w. Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Möglichkeiten wie wir mit diesem Dilemma umgehen können.

Ich habe hier ein Beispiel aus der Arbeitswelt. Dieses Beispiel kann jederzeit auf andere Situationen angewendet werden.

Es steht eine anspruchsvolle Aufgabe an, die von der Stellenbeschreibung her dem Mitarbeiter A zugeordnet ist. Sie sehen eindeutige Grenzen in den Fähigkeiten von A diese Arbeit zu erfüllen. Mitarbeiter B zeigt im Alltag, dass sie diese Fähigkeit mitbringt. Strategisch denken, kreativ arbeiten und umsetzen. Deshalb würden Sie diese Arbeit gerne B übergeben. Sie sind hin-und hergerissen. „Was soll ich tun?!“

Selbstklärung: WAS WILL ICH. Benenne die innere Gerissenheit. Das hin und her. Fang mit dem Teil an, dass sich am stärksten meldet. Hier eine Idee wie so was ablaufen kann:

Schritt	NEIN-Sager	JA-Sager
Wolfsgedanken	<p>Was sagt dein innerer NEIN-Sager?</p> <p>Das kannst Du nicht machen! Das ist unfair! Du übergehst deine Kompetenz! Du übergehst die Kompetenz deines Mitarbeiters. Du übergehst die Verantwortungsbereiche dieses Mitarbeiters,...</p>	<p>Was sagt dein innerer JA-Sager?</p> <p>Du musst es der Person geben, die es am besten kann! Denk an die Ziele, die du erreichen MUSST! Der andere ist selbst schuld, wenn sie das nicht bringt! ...</p>
Beobachtung	<p>Auf welche konkrete Beobachtung bezieht sich dieser innere Teil?</p> <p>Ich denke daran B die Aufgabe zu geben obwohl es in den Aufgabenbereich von A fällt.</p>	<p>Auf welche konkrete Beobachtung bezieht sich dieser innere Teil?</p> <p>Ich habe eine Aufgabe zu vergeben. Dieses fällt in den Bereich von A. Als ich letztens eine ähnliche Aufgabe zu vergeben hatte, entsprach das Ergebnis von A nicht meinen Vorstellungen. Ich musste drei mal nachfragen und das Ergebnis korrigieren lassen.</p> <p>Frau B hat im letzten Projekt gezeigt, dass sie Ideen hat die mich ansprechen und die sie umsetzen kann</p>

Befinden	Wie geht es dem NEIN-Sager damit? Mir ist unwohl dabei, weil ... Ich bin unsicher, weil ...	Wie geht es dem JA-Sager damit? Ich bin besorgt, weil ...
Bedürfnis	Um welches Bedürfnisse und Anliegen geht es dem NEIN-Sager? ...weil mir Zuverlässigkeit wichtig ist. Weil mir wichtig ist, dass Vereinbarungen eingehalten werden. Außerdem möchte ich, dass alle die Chance haben sich weiterzuentwickeln!	Um welches Bedürfnisse und Anliegen geht es dem JA-Sager? ...weil mir Verlässlichkeit wichtig ist ...weil mir wichtig ist unsere Ziele effizient zu erreichen.
Bitte	Was könnte die Bitte des NEIN-Sagers sein? Ich werde morgen mit A sprechen, um herauszufinden, wie sie darüber denkt. Ich möchte herausfinden ob sie diese Arbeit gerne macht oder nicht.	Was könnte die Bitte des JA-Sagers sein? Bitte gib die Aufgabe an eine Person, von der du weißt, dass sie diese mit Freude und Leichtigkeit erledigt!
Nimm nun die Position einer inneren Vermittlerin ein, welche die Aufgabe hat, eine Lösung/Strategie zu finden, die allen Bedürfnisse gerecht wird. Entscheide dich dann für die konkreten Handlungsschritte:		
Handlung	Was ist mein konkreter nächster Schritt, um die Bedürfnisse beider Teile (NEIN-Sager und JA-Sager) gleichermaßen zu berücksichtigen? Ich entscheide mich diesmal die Aufgabe Frau B zu geben. Gleichzeitig werde ich mit A darüber sprechen, um herauszufinden, wie sie darüber denkt. Zusätzlich möchte ich herausfinden wie zufrieden sie mit ihrer Arbeit ist.	
Plausibilitäts-Check: Werden mit dieser Herangehensweise/Handlung alle Bedürfnisse der beiden inneren Teile berücksichtigt? Wenn diese Frage mit Ja beantwortet werden kann, dann geh daran die Handlung umzusetzen. Wenn diese Frage mit NEIN beantwortet wird, gehe daran diesen NEIN-Sager weiter zu erkunden. Beginne wieder bei Schritt 1. Den Wolfsgedanken.		
Sollte trotz dem eindeutigen JA, eine gewisse Skepsis doch noch vorhanden sein, dann versuchen Sie diese fünf Fragen für sich zu beantworten: Welche Auswirkung hat die Entscheidung... <ul style="list-style-type: none"> • ... auf mich und meinem leben? • ... auf mein Gegenüber? • ... auf andere betroffene Personen? • ...auf meine und auch auf die Gesundheit der Umwelt? 		
Bleibe ich bei meiner Entscheidung oder gibt es etwas, das ich berücksichtigen will?		