

## Eine negative Äußerung und vier Reaktionsmöglichkeiten

Zur dritten Komponente der GFK gehört das Erkennen und Akzeptieren unserer Gefühlswurzeln. Die GFK schärft unsere Wahrnehmung der Tatsache, daß das, was andere sagen oder tun, ein *Auslöser* für unsere Gefühle sein mag, aber nie ihre *Ursache* ist. Wir erkennen, daß unsere Gefühle aus unserer Entscheidung kommen, wie wir das, was andere sagen oder tun, aufnehmen wollen; und sie entstehen aus unseren jeweiligen Bedürfnissen und Erwartungen in der aktuellen Situation. Die dritte Komponente zeigt uns, wie wir die Verantwortung für unsere Handlungen als Ursprung unserer Gefühle annehmen können.

*Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist nie ihre Ursache.*

### Vier Reaktionsmöglichkeiten auf negative Äußerungen

#### 1. Uns selbst die Schuld geben:

Äußert sich jemand uns gegenüber negativ, ob verbal oder non-verbal, dann haben wir vier Möglichkeiten darauf zu reagieren. Die erste ist, es persönlich zu nehmen, d.h. Vorwürfe und Kritik zu hören. Es ärgert sich z.B. jemand und sagt: „Du bist der egoistischste Mensch, der mir je begegnet ist!“ Wenn wir uns dafür entscheiden, es persönlich zu nehmen, reagieren wir vielleicht so: „Oh, ich hätte sensibler sein sollen!“ Wir akzeptieren das Urteil des anderen und geben uns selbst die Schuld. Die Wahl dieser Möglichkeit geht stark auf Kosten unseres Selbstvertrauens, denn sie verbiegt uns in Richtung Schuldgefühle, Scham und Depression.

#### 2. Anderen die Schuld geben:

Den Sprecher zu beschuldigen ist eine zweite Reaktionsmöglichkeit. Als Antwort auf: „Du bist der egoistischste Mensch, der mir je begegnet ist!“ können wir z.B. protestieren: „Du hast kein Recht, so etwas zu sagen! Ich nehme immer Rücksicht auf deine Bedürfnisse. In Wirklichkeit bist du derjenige, der egoistisch ist.“ Wenn wir Äußerungen so aufnehmen und den anderen beschuldigen, dann ist unser Gefühl wahrscheinlich Ärger.