

ECHE ENTSCHULDIGUNGEN



Verantwortung übernehmen

In den vorherigen Lektionen hast du gelernt, gutmütig mit deinen Fehlern umzugehen. Wenn du mutig neue Dinge ausprobierst, gelingt nicht immer alles. Das ist okay und hilft dir, dazuzulernen.

Fehler passieren aber nicht nur, während du etwas Neues lernst, sie entstehen manchmal auch in unserem Miteinander: vielleicht hast du dich im Ton vergriffen, warst unsensibel, oder hast deiner Kollegin nicht richtig zugehört.

Wenn wir merken, dass wir jemanden verletzt haben, haben wir oft den Drang, es schnell wieder gutzumachen. Aus diesem Drang heraus sagen wir dann Sätze wie »Tut mir leid, falls das so rüberkam.« oder »Tut mir leid, dass du das so empfindest.«. Diese Sätze klingen zwar nach einer Entschuldigung, allerdings übernehmen wir so keine Verantwortung für unser Handeln. Die Verantwortung wandert von unserer Handlung zur Wahrnehmung des anderen.

Eine echte Entschuldigung macht das Gegenteil. Sie benennt konkret, was passiert ist: Nicht »Ich war halt gestresst«, sondern »Ich habe dich angeschrien, als wir über das Geld geredet haben«. Sie erkennt die Wirkung deiner Handlungen an, ohne sie klein zu reden oder sofort zu erklären, wie es dazu kam. Und sie enthält kein 'Aber'. Jedes 'Aber' nimmt deine Entschuldigung sofort wieder zurück, egal wie plausibel deine Erklärung ist.

»Hol dein 'Aber' aus deiner Entschuldigung raus.«

Dr. Harriet Lerner

Eine echte Entschuldigung lebt also davon, dass du genau beschreibst, was du falsch gemacht hast und diese offene Situation dann auch aushältst. Das fühlt sich zunächst unangenehmer an als der schnelle Reflex-Satz. Aber nur so kannst du deinem Gegenüber signalisieren, dass du bereit bist hinzusehen.



Neun Bausteine einer echten Entschuldigung

Kein Aber

Vermeide das Wort 'Aber' in deiner Entschuldigung.

Fokus auf dich

Erzähle von deiner Handlung, nicht von der Reaktion des anderen.

Wiedergutmachung

Mache ein Angebot, das zur Situation passt.

Kein Overacting

Sei authentisch ohne Übertreibungen.

Keine Wiederholung

Gib dein Bestes, damit es nicht wieder passiert.

Keine Schuldfrage

Verstricke dich nicht in der Frage, wer angefangen hat oder wer mehr schuld ist.

Kein Mundtotmachen

Lass deinem Gegenüber Raum zu antworten.

Nicht für dich

Beachte, dass es nicht darum geht, dich schnell besser zu fühlen.

Keine Bedingung

Verlange nichts, nicht einmal Vergebung.



ÜBUNG AM MORGEN

Heute unterscheidest du zwischen einer echten Entschuldigung und einer Scheinentschuldigung.

01/02 Überlege dir eine Situation, in der du dich gegenüber jemandem falsch verhalten hast, und formuliere eine konkrete Entschuldigung. Die neun Bausteine einer echten Entschuldigung sollen dir dabei Orientierung geben.

Beteiligte Person:

Was ist passiert (konkrete Sachebene):

Deine echte Entschuldigung:

02/02 Lies dir nochmal deine gerade verfasste Entschuldigung durch. Kannst du dir vorstellen, diese so an die betreffende Person zu richten?

Falls ja, dann los. Auch wenn die Situation kurz unangenehm wird, stärkst du so eure Beziehung zueinander und baust Vertrauen auf. Das wird gut. Falls nein, schreibe kurz auf, was deine Sorgen sind.

Überlege jetzt, welchen ersten, kleinen Schritt du gehen kannst, um diese Sorgen zu mildern und einer Entschuldigung näher zu kommen. Und dann gehe diesen Schritt.

Aufgabe Entschuldigung ausgesprochen ☐

oder Schritt erledigt ☐

