



Kap. 2.4

Was KÖNNTEN Sie tun? - Optionen sammeln

Um alltägliche Situationen, mit denen wir hadern, loslassen zu können und uns vor allen Dingen mit ihrer Hilfe weiterzuentwickeln, müssen wir irgendetwas mit der Situation tun.

Dabei haben wir immer mehrere Möglichkeiten:

Entweder wir bereinigen die Situation. Das bezieht sich unter anderem auf den (sinnvollen) Schritt, von sich aus auf die anderen an der Sache Beteiligten zuzugehen. Es kann aber auch bedeuten, etwas mit sich selbst auszumachen oder für sich alleine zu lösen.

Oder wir überlegen, was wir daraus lernen können. Was lässt sich aus dem, ich nenn es mal „Dilemma“, für ein nächstes Mal lernen? Das schließt Handlungsoptionen ein, die es zwar gibt, die man im aktuellen Fall jedoch nicht verfolgt, weil man nicht will oder sich nicht in der Lage dazu sieht.

Darum ist es wichtig, dass Sie erst einmal fleißig Ihre Handlungsoptionen sammeln. Es geht noch nicht darum, die verschiedenen Optionen zu bewerten. Schreiben Sie deshalb bitte in diesem Schritt nicht nur auf, was Sie tatsächlich tun werden (oder wirklich tun wollen), sondern finden Sie so viele Optionen wie möglich, die es prinzipiell gäbe. Achten Sie auf Nuancen: Manchmal stecken in einer Idee mehrere, etwas unterschiedliche Möglichkeiten.

Handlungsoptionen für den Schwangeren-Faux-pas

„Ich habe die Frau meines Kollegen gefragt, wann das Baby kommt, dabei ist sie gar nicht schwanger. Ich könnte schon wieder im Boden versinken!“

In derlei Fettnäpfchen tritt man gelegentlich. Gerade wenn es um Menschen geht, die man häufiger trifft, würde man manchmal gerne im Boden versinken und ist ganz besonders in der Zwickmühle: Was tun? Umso wichtiger ist es, so viele Optionen wie möglich zu sammeln. Das erleichtert nicht nur die Entscheidung, sondern es bringt den Kopf aus der *Oh-Gott-oh-Gott-oh-Gott*-Haltung heraus.

Hier ein kleines Brainstorming für den Schwangeren-Faux-pas:

- Ich könnte mich bei beiden entschuldigen mit einer netten Karte – entweder es nochmal thematisieren oder einfach nur „Entschuldigung“ sagen, denn sie wissen ja, worum es geht und ich will es nicht nochmal wiederholen.
- Ich könnte Blumen schicken.
- Ich könnte es meinem Kollegen gegenüber ansprechen, dass es mir sehr Leid tut und arg peinlich ist.
- Ich könnte meinen Kollegen fragen, ob ich mich bei seiner Frau entschuldigen kann oder es dadurch noch schlimmer mache.
- Ich könnte die Frau meines Kollegen kontaktieren und sagen, dass ich nicht recht weiß, wie ich mich jetzt verhalten soll, aber meinen Faux-pas nicht einfach unter den Teppich kehren möchte, weil ich fürchte, sie verletzt zu haben.
- Ich könnte es einfach auf sich bewenden lassen (und sowas künftig nicht mehr fragen).
- Ich könnte erst mal Gras über die Sache wachsen lassen und bei einem nächsten Treffen dann schauen, ob die Atmosphäre seltsam ist oder ob ich noch immer ein schlechtes Gewissen habe und es eventuell dann noch mal ansprechen.
- Ich könnte abwarten, ob mein Kollege sich irgendwie seltsam verhält oder es von sich aus anspricht.
- ...

Hier wird bereits deutlich, dass es stets eine Bandbreite an Möglichkeiten gibt, wie Sie nachträglich mit den Dingen umgehen wollen. Erst in einem zweiten Schritt, wenn Sie auswählen, was Sie tun möchten, würden Sie einbeziehen, mit welchen Optionen es Ihnen gut geht beziehungsweise, was Sie für richtig halten/sich zutrauen. So kann es sein, dass ein erster Impuls ist, es auf sich bewenden zu lassen (um sich aktuell vor dem Tun zu drücken). Doch beim näheren Abwägen wird klar, dass es eine Option gibt, die sich richtiger anfühlt. Zunächst wollen wir einfach nur aus dem *Hätt-ich-nur!*-Hadern raus.

Handlungsoptionen für das Vordrängeln im Supermarkt

„Diese unverschämte Kuh im Supermarkt hat sich vorgedrängelt und mich obendrein blöd angemacht.“

Im Fall der rüden Vordränglerin ist die Sache bereits vergangen und es wird kaum einen weiteren Kontakt mit genau dieser Person geben. Dennoch ist es hilfreich, zu überlegen, welche Optionen es in künftigen derartigen Situationen gäbe. Erneut die Erinnerung, dass Sie alle Ideen sammeln, selbst absurde oder witzige – alles, was Ihnen in den Sinn kommt, z. B.:

- Ich könnte klipp und klar sagen, dass sie sich vordrängelt und hinten anstellen soll.
- Ich könnte freundlich zu ihr sagen, dass ich sie vorlasse, wenn sie – von hinten her – jede einzelne Person fragt, ob sie vor darf.
- Ich könnte lautstark sagen: „Da Sie es offenbar so eilig haben, dass Sie sich vordrängeln, lasse ich Sie großzügigerweise vor.“
- Ich könnte resolut sagen „Nein! Ich bin dran!“ und meine Sachen demonstrativ vorschieben.
- Ich könnte ruhig sagen: „Wenn Sie freundlich gefragt hätten, hätte ich Sie vorgelassen. Aber da Sie offenbar keine Manieren haben, stellen Sie sich bitte hinten an.“
- Ich könnte zurückpöbeln.
- Ich könnte sagen „Stop!“ und wenn ich die Aufmerksamkeit habe, fordern: „So lasse ich nicht mit mir reden!“
- Ich könnte überfreundlich sagen: „Bestimmt haben Sie übersehen, dass ich jetzt dran bin“ und ihr Platz machen, sich nach mir anzustellen.
- Ich könnte freundlich, aber bestimmt zur Kassiererin sagen: „Nein! Die Dame hat sich vorgedrängelt. Jetzt bin zuerst ich dran!“
- Da ich dazu neige, in solchen Fällen genauso ausfallend und laut zu werden, könnte ich es auf sich bewenden lassen und mich innerlich konzentrieren, ruhig zu bleiben, sozusagen mein eigenes Anti-Ärger-Training.
- Ich könnte gelassen laut anmerken: „So sieht also ein Depp aus!“
- Ich könnte innerlich bis zehn zählen, damit ich mich etwas sammle und nach der Kasse zu der Frau sagen, dass ihr Verhalten nicht in Ordnung war.
- Ich könnte alle Leute, die hinter mir anstehen, darauf aufmerksam machen, dass sich da gerade jemand versucht, vorzudrängeln.
- Ich könnte ironisch sagen: „Da Ihre Zeit wertvoller ist als unsere, gehen Sie ruhig vor und eine übertrieben großzügige, einladende Geste machen.“
- Ich könnte demonstrativ meine Sachen zurücklegen und gehen.
- Ich könnte sagen: „Kein Wunder, dass Sie keiner mag!“
- ...