



Kap. 2.4

Souverän damit umgehen, wenn Sie zurückrudern

Manchmal hadert man mit früheren Entscheidungen oder Verhaltensweisen, die sich mittlerweile im Sande verlaufen haben oder bei denen sich die Meinung geändert hat:

Vielleicht haben Sie in der ersten Begeisterung überall herumgezählt, dass Sie jetzt auf eine bestimmte Weise essen, eine Sportart ausüben oder Feuer und Flamme für eine Lebensweise sind. Oder Sie waren monate- oder jahrelang Verfechter:in einer Ansicht und sind nun vom Gegenteil überzeugt.

Dieses Korrigieren einer früheren Meinung, die man vertreten hat, vielleicht sogar recht missionarisch war, kann schwierig sein. Entweder, weil Sie damit hadern, dass Sie zuvor einer bestimmten Ansicht waren oder aber, weil Sie sich eine Verhaltensweise nicht so recht erlauben (z. B. etwas abubrechen, dass Sie angefangen haben).

In beiden Fällen kann es schwierig sein, ins Tun zu kommen. Erst recht, wenn damit verbunden ist, vor anderen dazu Stellung zu beziehen.

Bitte geben Sie sich jederzeit die Erlaubnis, Ihre Ansicht zu ändern! Es gibt keinen Grund, defensiv zu sein oder sich zu schämen. Selbst wenn Sie eine 180-Grad-Drehung machen zu dem, was Sie zuvor vertreten haben.

- Mir nützt seit Jahrzehnten dieses Zitat, das Friedrich Nietzsche zugeschrieben wird:

Der denkende Mensch ändert seine Meinung.

... das ist bereits ein hilfreicher O-Ton, wenn Sie darauf angesprochen werden, dass Sie etwas plötzlich nicht mehr tun oder nicht mehr gut finden, was Sie zuvor vertreten haben.

Damit sind wir bereits bei einer vorteilhaften Zutat, wenn Sie zu sich stehen möchten: **Lockerheit** und, wenn es geht, Humor.

So tun als ob

Bestimmt haben Sie schon von der Methode gehört, einfach so zu tun, als ob – und dass das selbst dann oft zum Ziel führt, wenn Sie es innerlich noch nicht so fühlen.

Stellen Sie sich vor, Sie haben vor einem halben Jahr einen bestimmten Lebensstil begonnen, zum Beispiel sich auf eine bestimmte Weise ernährt oder Sie haben diszipliniert drei- bis viermal die Woche trainiert. Weil Sie so begeistert waren, haben Sie in Ihrem engeren Umfeld immer wieder davon erzählt und Freunde und Familie animieren wollen, es ebenso zu machen, weil es Ihnen so guttut und Sie so davon überzeugt sind.

Nun haben Sie es jedoch schleifen lassen, weil Sie es gar nicht mehr wirklich möchten oder sind sogar ins andere Extrem gefallen – vom regelmäßigen Sport zur Couch-Potato, vom Vegetarier zum Fleischesser. Zu Recht werden Freunde erstaunt sein, Sie möglicherweise sogar aufziehen oder zur Rede stellen.

Jetzt bloß nicht defensiv werden, auch nicht vor sich selbst! Es ist Ihr gutes Recht, Ihre Ansichten und Gewohnheiten zu ändern. Um jedoch das Necken oder für Sie unschöne Diskussionen möglichst schnell zu beenden, ist es vorteilhaft, souverän und idealerweise humorvoll damit umzugehen. Hier wirkt das „So tun als ob“ besonders gut! Denn mitunter hat man diese Lockerheit innerlich noch nicht, sie nützt aber nach außen, um die Luft aus dem Thema zu lassen. Hier einige Möglichkeiten, wie Sie damit umgehen können:

Zustimmen:

Wenn Sie sich nicht groß auf ein Thema einlassen möchten, aber souverän auf entsprechende Vorhaltungen – auch eigene – eingehen wollen, stimmen Sie zu:

- „Ja, das habe ich!“
- „Das stimmt.“
- „Ja, die letzten Monate war es goldrichtig für mich, (xy zu tun).“

Oder, wenn Ihnen ein Augenzwinkern in dieser Sache bereits leicht fällt:

- „Das läuft praktisch unter: Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern!“

Sie brauchen sich nicht zu erklären! Wenn Sie also nicht großartig darüber reden möchten oder es um eine Sache geht, wo Sie mit sich selbst nicht zufrieden sind, dann bestätigen Sie einfach, dass Sie bisher xy gesagt/getan haben – und jetzt nicht mehr.

Wenn Sie eine Erklärung geben möchten:

Sofern Sie gerne etwas mehr dazu sagen wollen – in vollem Bewusstsein, dass sich ein weiteres Gespräch dazu entfachen wird –, können Sie das natürlich tun. Das ist voll und ganz Ihre Entscheidung. **Folgen Sie jedoch bitte nicht dem Impuls, sich zu rechtfertigen. Sie sind anderen keine Erklärung schuldig!**

Es kann gut sein, dass Sie gerne etwas konkreter werden möchten, warum Sie zurückrudern, obwohl Sie vorher so überzeugt waren/zu etwas animiert haben. Je nachdem, worum es geht und wer Ihr Gegenüber ist, wird das unterschiedlich ausfallen:

- „Ach! Ich bin einfach jemand, der die Abwechslung liebt: Voll Feuer und Flamme ziehe ich die Dinge durch und plötzlich: ‚Das nächste bitte!‘“
- „Ja, ich war so überzeugt davon, dass ich diese nebenberufliche Fortbildung durchziehen will, doch dann habe ich gemerkt, dass es mir inhaltlich überhaupt keinen Spaß macht und ich mich nur noch durchquäle.“
- „Das ist ehrlich gesagt ein wunder Punkt für mich. Ich fände es nach wie vor besser, drei Mal die Woche zu trainieren, aber derzeit kann ich mich so gar nicht aufraffen. Es ist eine ganz schöne Aufgabe für mich, auszuhalten, dass es mich gerade etwas mehr auf die Couch zieht.“

Wenn Sie ganz persönlich mit etwas knabbern, geben Sie sich – am besten schriftlich – eine genauere Erklärung: Beschreiben Sie frisch von der Leber weg, wie es Ihnen damit geht und womit genau Sie hadern. Genau wie im Buch näher beschrieben. So können Sie viel konkreter greifen, worum es Ihnen dabei geht, und Ansätze finden, einen besseren Umgang damit zu finden.